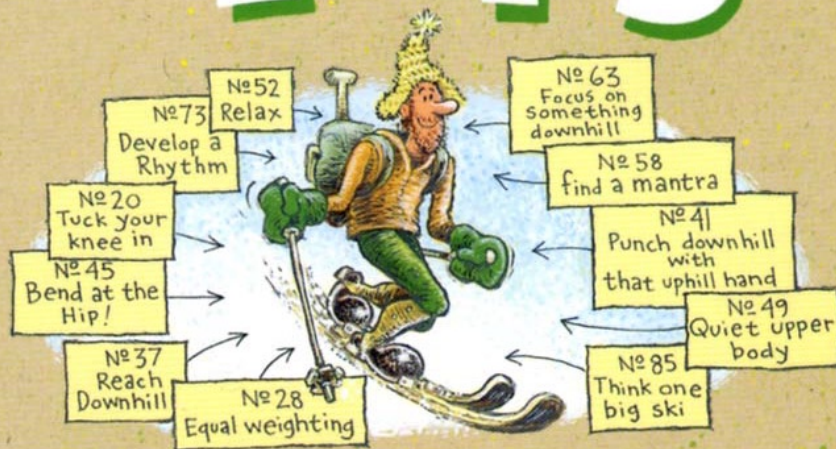


Allen & Mike's Really Cool

TELEMARK TIPS



109 amazing tips to improve
your tele-skiing

Allen O'Bannon
&
Mike Clelland!



1 О том, что делать с книгой

Эта книжка была написана не для того, чтобы пылиться на вашем журнальном столике или книжной полке, она создана, представьте себе, для использования (заметьте, никто не настаивает, что для чтения).

Суйте её в рюкзак и берите с собой на покатушки. Вы поймёте, что книжка эта – сборник практических советов, призванных помочь вам улучшать катание шаг за шагом (фундаментальность автор оставляет прекрасной книжке Паркера). Наверное, лучше всего вам пролистать книжку и найти те советы, которые для вас актуальнее. Проработайте то, что вам интересно, и катайте катайте катайте. В конце книги есть раздел, где рассмотрены типичные ошибки, там же размещены ссылки на советы, которые помогут эти ошибки устранить.

То есть если описанные проблемы вам знакомы, просто найдите соответствующий совет для избавления от них.

АА!! О, ну и конечно, улыбайтесь!



2 О воспитательном предназначении КОМИКСОВ

Маленькие раздражающие картинки на полях книги изображают бестолкового телека и призваны благотворно и расслабляющее действовать на ваш утомленным навязчивым стилем аффтара мозг. Используйте их как наглядное пособие: то есть если вы круты (а вы круты), возьмите книгу за корешок и ловко потрещите страницами.

Увидите реальную киношку, перцы, клянусь!

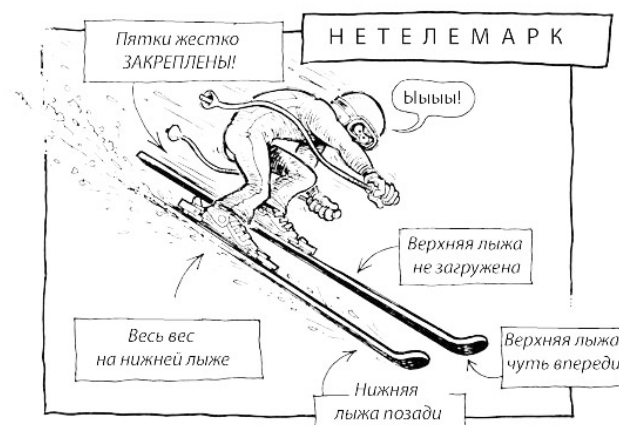
3 О свободе и несвободе

Вы, видимо, катаетесь в альпайн-стиле? А теперь хотите катать теле? Если да, то будьте готовы, что начинать придется с нуля и с начала (прислушайтесь к себе, а не в лом ли). Вообще-то это не закономерность, но часть опечаленных телеков – это именно они – лыжники с большим стажем катания в альпайн-стайл, пытающиеся теперь кататься телемарком.

Ребят этих подводит собственная мускульная память, которая устраивает им сюрпризы при попытке катания в теле снаряжении.

Между техникой альпийского стиля и телемарка есть несколько принципиальных различий. Но если вы чувствуете, что альпайн-стайл вам наскучил, и хочется новизны, безграничная свобода техники телемарка – именно, то, что вы ищете. И самое большое преимущество – вы можете кататься, не ограничивая себя склонами с подъемниками.

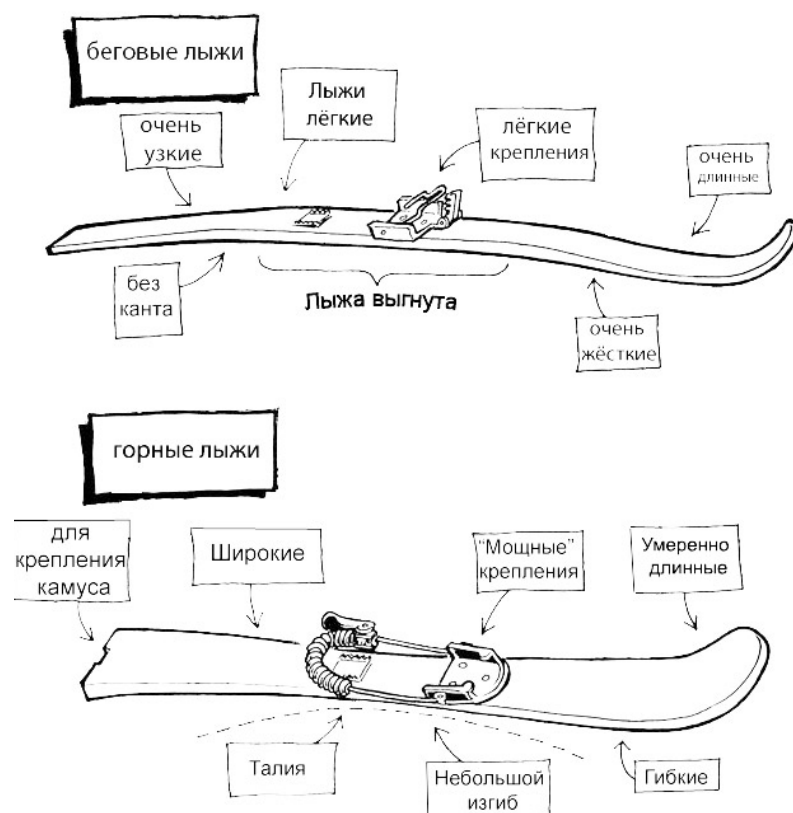
И! Катаясь много и часто по бескрайним чистым снежным полям, с бедрами, приобретшими лошадиную красоту и силу, вы поймете: как телемарк прекрасен!!



4 О снаряжении (коротко и смутно)

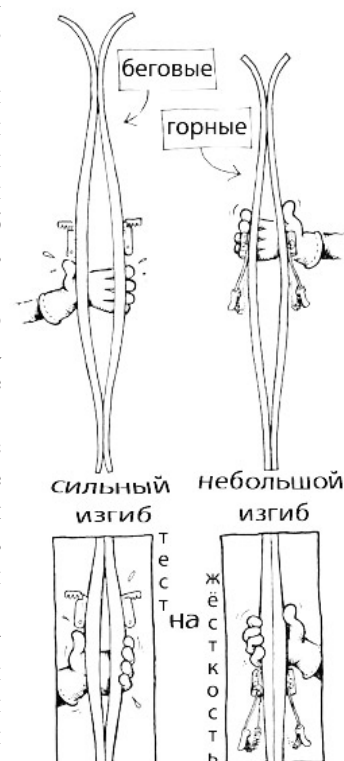
Однажды ко мне пришёл приятель крайне возбужденный и радостный: он купил себе лыжи. Но когда он показал мне своё приобретение, то возбудился я, правда, от ужаса. Лыжи были очень тонкие, очень длинные и очень жесткие. И если бы когда-нибудь эти лыжи были бы использованы им для катания телемарком, они бы сделали его страдания от попытки научиться поворачивать бесконечными. Эти лыжи идеальны для прогулок вдоль холмов Миннесоты (в нашем случае Подмосковья), но если вы хотите спускаться с этих самых холмов, купите лыжи, предназначенные для спуска. Держитесь подальше от «универсальных» лыж «для всего». Если вы новичок и хотите спускаться с тех самых холмов в технике телемарка, начните с подбора правильного снаряжения.

Лыжи. Сегодня выбор лыж, пригодных для телемарка, огромен. Если вы покупаете новые лыжи, то сможете выбрать любое из продающегося у вас в городке снаряжения, опустошив свою кредитку.

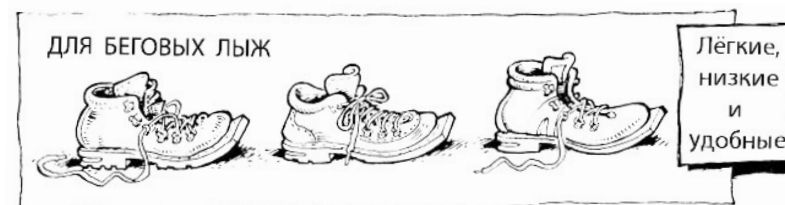


С другой стороны, если ваш кошелек вынуждает вас покупать в ближайшем магазине секонд-хэнд, ищите среди имеющихся в наличии горных лыж те, что пошире. Старая пара дровишек с установленными на них телемарк-креплениями – самый лучший (и дешёвый) способ начинать. Не пытайтесь сразу купить высококлассные лыжи, подождите, пока вы сами дорастёте до высококлассного катания. Для начала прекрасно подойдут и подержанные обычные горные лыжи.

Лыжи тонкие, жесткие и с сильным прогибом по середине – беговые, но никак не для катания с гор. Скажу больше: поворачивать на них невозможно. Беговые лыжи по профилю имеют явный изгиб. Если такие лыжи приложить одну к другой и сжать в месте установки креплений, между лыжами остается просвет. Лыжи для теле почти не имеют изгиба и с легкостью прижимаются одна к другой.



Ботинки. Те же сложности, что и с выбором лыж. Боты разрабатывают для катальщиков и для лыжных туристов. Так что не промахнитесь в магазине. Ваш ботинок должен быть высоким, как минимум, закрывать лодыжку и иметь жесткую подошву, как небываемый туристический бот.





5 О спуске и его траектории

Линия спуска – линия падения мяча, пущенного с холма. Мяч катится по пути наименьшего сопротивления и под действием силы тяжести. По сути и спуск на лыжах с горы – демонстрация покорности силе притяжения.

Повороты при спуске нужны для контроля скорости.

Автор обращает особое внимание на тот факт, что вы должны быть обращены лицом вниз по склону (вместе со всем торсом), и что это чрезвычайно важно для совершения коротких поворотов маленькими дугами, во время которых активно работает нижняя часть тела. К тому же подобное положение тела поможет распределять ваш вес на обе лыжи.



6 О стойке. ООооо, стойка!

Хороший телемарк начинается со стойки (не барной, ребята, не барной). Осознание наличия у вас ступней и факта периодического их нагружения приведет вас к пониманию сути телемарка и его красоты. Во многих видах спорта базовая стойка называется спортивной. Это комфортное, устойчивое положение тела, в котором колени согнуты, плечи опущены, а руки выдвинуты куда-то вперед. Именно так вратарь в футболе готовится ловить мяч. Отработайте такое положение; вы должны быть одновременно расслаблены и готовы к действиям (читайте главку 73). Из этой позиции вы теперь можете перетечь в телемарк-стойку.

Давайте начнем с нижней по склону ноги, называемой также внешней или передней. Колено должно быть строго над носком этой же ноги, и колено и голеностоп согнуты. Если вы стоите в правильной стойке, ботинок передней ноги вам не виден: он скрыт коленом.

Теперь о ноге, располагаемой выше по склону; будем называть её внутренней или задней ногой. Плюсна согнута, а пятка оторвана от лыжи. Половину своего веса вы распределяете на эту ногу. Загружайте её, не стойте на цыпочках. Попробуйте опустить пятку как можно ниже к лыже, оставляя её приподнятой. Колени сдвинуты. В правильной стойке бедра обеих ног всегда под наклоном, то есть следует избегать очень низкой стойки (бедро передней ноги горизонтально) и стойки высокой (бедро передней ноги вертикально, нога выпрямлена). При всём при этом у вас должно быть четкое ощущение расслабленности-готовности, как в спортивной стойке.



7 О том, кто хозяин: лыжи или вы

Расположение тела очень важно для формирования правильной телестойки. Будьте всегда строго над лыжами, нагружая их обе, поскольку именно загрузка позволяет управляться с лыжами. Если они пытаются выехать из-под вас, или остаться позади, у вас не получится загрузить их.

Передняя нога редко доставляет проблемы, потому как именно ею вы и рулите. А вот дурацкая задняя нога, кажется, требует гораздо больше внимания. Чуть упустите её из внимания, и она уже норовит волочиться позади. Очень важно держать её строго под собой, пятку расположить точно под задом. Если ваша икра не нацелена на филею, это значит, что задняя нога слишком отстала. Независимо от глубины стойки, это правило неизменно. Если стойка низкая, ноги поставьте покомпактнее, и почувствуйте своё тело над лыжами. Если вы расставили ноги слишком широко, кататься, контролируя процесс, у вас точно не получится.

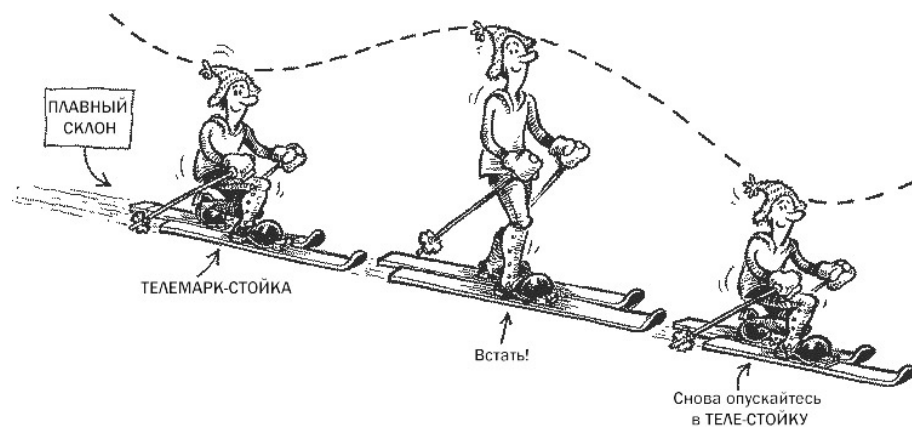
8 О взлётах и падениях

Не стоит лишний раз говорить, что кататься лучше всё-таки без падений.

Однако реальность далека от ожиданий и неизбежна. Помимо этого у падения есть и «плюсы» — это стопудовая возможность остановиться. Короче говоря, полезно знать, как падать правильно, чтобы избежать плутов и травм коленей. Очень важное умение — быть способным остановиться мгновенно в тот момент, когда вы понимаете, что ничего не понимаете, или дерево выпрыгивает из ниоткуда прямо на путь вашего спуска. Ещё один «плюс» падения: выполнение его не требует особых талантов и навыков, то есть вы можете чувствовать себя крутым прямо сейчас.

Лучше всего падать, завалившись на один бок (на тот, что выше по склону), и встретиться со склоном местом, где побольше жирка. Чтобы подняться, подберите лыжи под себя, разверните их поперёк склона и загружайте переднюю часть лыж. Из глубокого снега выбирайтесь, положив палки на склон и опираясь на них.



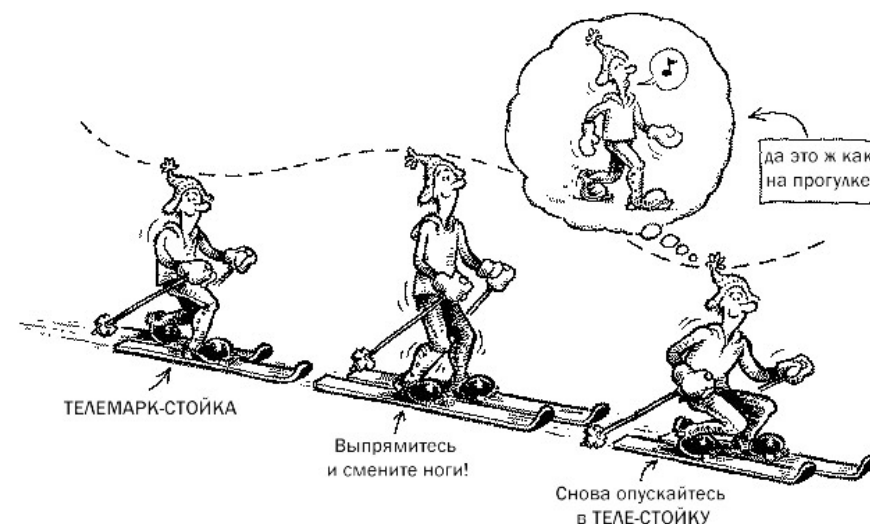


9 О теле-приседаниях

Это основной совет книги. Остальное можете и не читать. Простое упражнение поможет закрепить теле-стойку. Выполнять его надо до тех пор, пока оно не дойдёт до автоматизма. Найдите ровный пологий склон (нет нужды бороться с телемарком и своим страхом одновременно) и катайтесь, медленно траверсируя.

Итак, вы катитесь поперёк склона. Неспешно перейдите в теле-стойку: опускайтесь из простой приятной спортивной стойки в телемарк-позицию, нижняя по склону нога впереди. Затем плавно встаньте и садитесь вновь в такую же теле-стойку.

Повторяйте приседания и подъёмы, траверсируя вдоль склона в разных направлениях. Добиться надо легкого красивого скольжения, поднимаясь в спортивную стойку и садясь в теле-позицию.

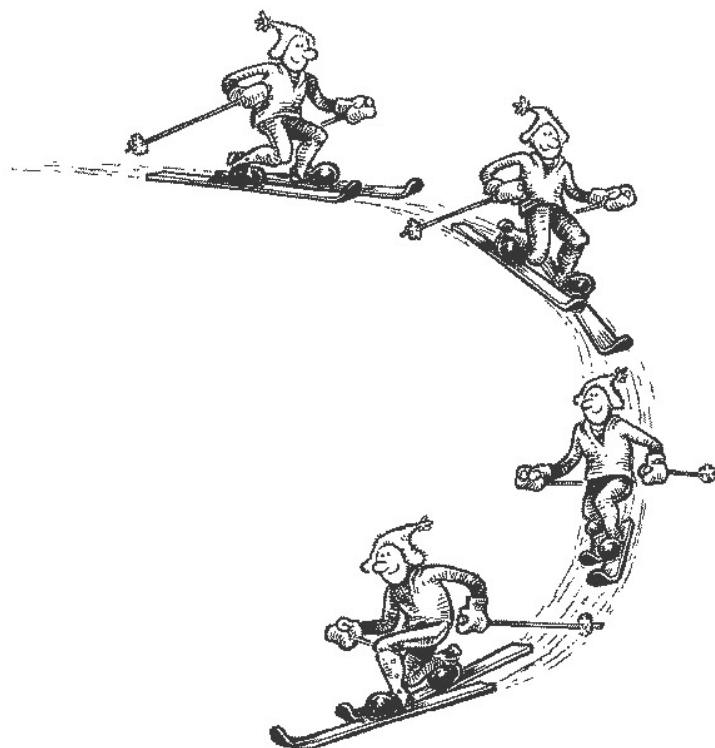


10 О теле-шагах

Если вы освоили предыдущее упражнение, переходите к скольжению со сменой ног. Как и прежде, катайтесь поперёк склона, но при каждом приседании в теле-стойку меняйте ноги.

Почувствуйте, как вы вытягиваетесь при подъёме и сжимаетесь в приседании. Ощутите ритм, будто вы неспешно прогуливаетесь пешком. Не прерывайтесь: каждый последующий шаг должен перетекать из предыдущего. Но в отличие от пешей прогулки, где ноги загружаются попеременно, в телемарке двигаться должны обе ноги: одна вперед, другая скользить назад.

Теле-шаги лежат в основе большинства телемарк-техник, описанных в этой книге. Так что приобретите хорошую привычку выполнять их правильно с самого начала вашего катания теле.



11 О теле-повороте

Давайте снова траверсировать по нашему бедному испаханному склону. Двигаясь поперёк склона, начните поворот с приседания в теле-стойку, в которой передней ногой будет верхняя по склону (внешняя) нога. Развернувшись торсом вниз по склону, поворачивайте колени и голени в том направлении, куда хотите поехать. Присядьте, ваши лыжи войдут в дугу. При этом вы сбросите скорость. Поворот завершается, ваша внешняя (теперь уже нижняя по склону) лыжа остаётся впереди, вы должны встать, сменить ногу, и начать всё с начала.

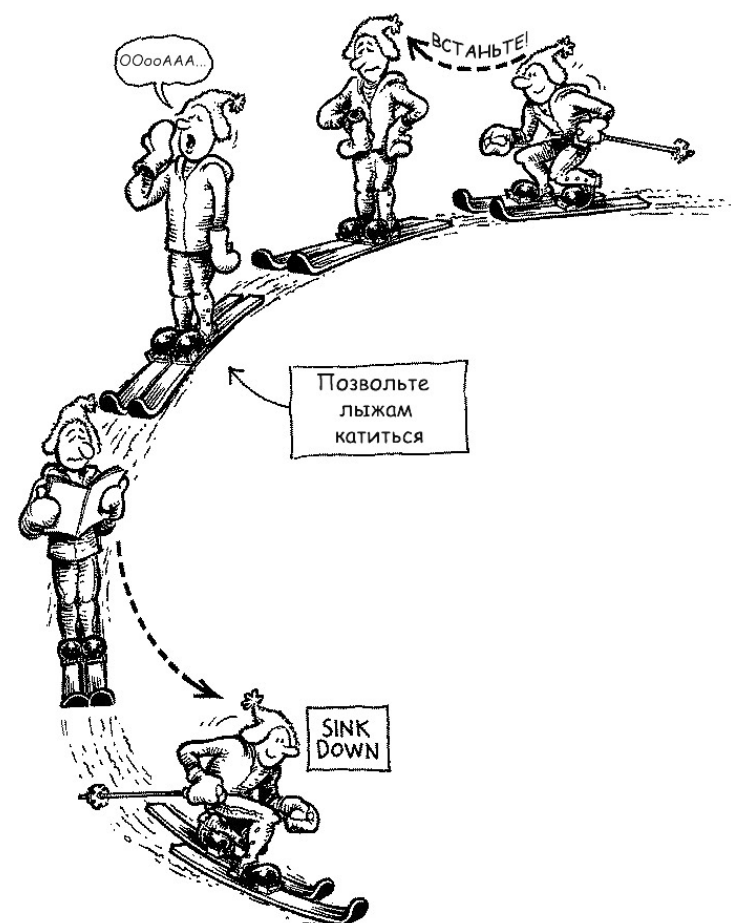
12 О теле-повороте для задумчивых

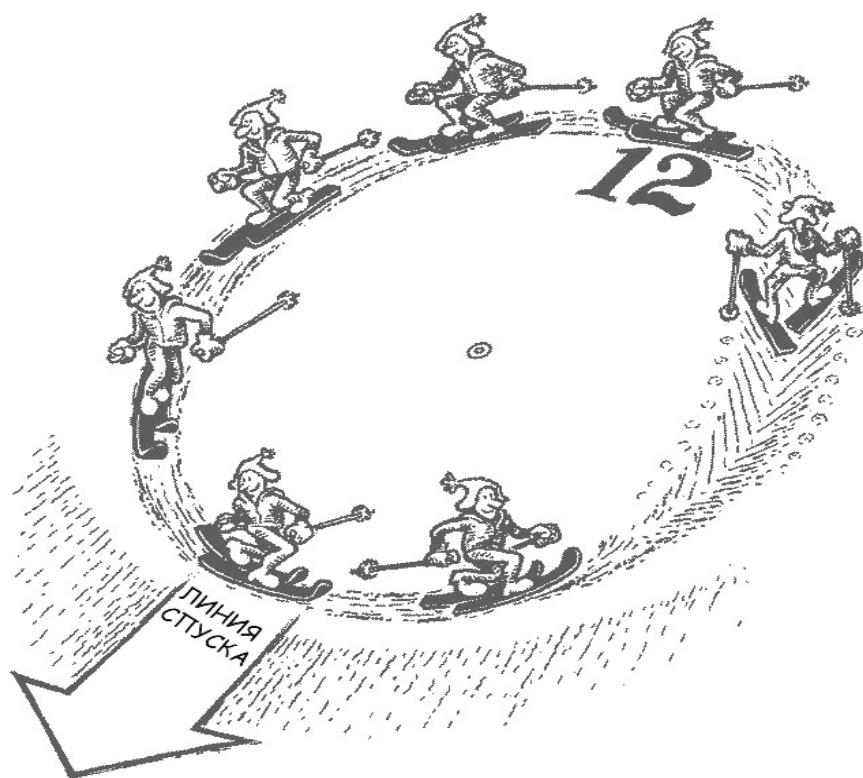
Если у вас трудности со сменой ведущей ноги или проблема катить вниз по склону, следующее упражнение должно помочь. Это также и самый простой способ научиться делать связанные повороты.

Выполняйте предложенное упражнение на пологом склоне, и пусть сила тяжести работает за вас. Начните с плавного траверса, предоставив лыжам самим выбрать линию спуска.

Не делайте ничего, стойте расслаблено и дайте лыжам совершить естественный поворот. Спокойно проезжайте по дуге, затем присядьте для завершения поворота, соберитесь и выведите лыжи с линии спуска. Когда завершите поворот движением поперёк склона, выпрямитесь в «атлетическую» стойку и, ковыряя в носу, предоставьте лыжам вновь катиться вниз.

Если это упражнение вы освоили, вы сможете менять ноги быстрее и направлять лыжи по линии спуска согласно упражнению предыдущего пункта.





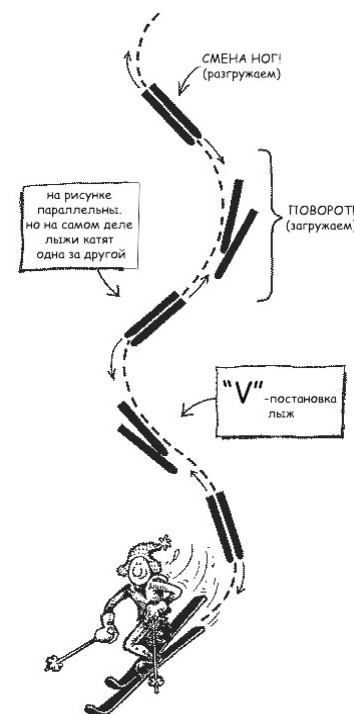
13 О кругообороте начинающего телемаркера в природе

Ещё одно полезное упражнение. Выберите комфортный для себя склон (да что уж там, добивайте тот же) и встаньте в теле-стойку: нижняя по склону нога (внутренняя) позади, верхняя по склону нога (внешняя) впереди (как если бы собирались поворачивать). Это будет условная точка полудня на циферблате воображаемых часов. Цель упражнения – нарисовать круг.

Начиная спуск, разверните туловище лицом вниз по склону, а колени и голени ориентируйте по представляемой окружности. Скругляйте траекторию движения в направлении вдоль линии спуска, затем поперёк её, остановитесь напротив условной отметки, соответствующей 4 часам.

Завершите круг, взобравшись «ёлочкой» по склону к 12 часовому делению, и начните упражнение заново. Повторяйте его много раз, красиво закругляя линию движения, чтобы каждый последующий «циферблат» плавно выходил из предыдущего.

Поставьте какого-нибудь беднягу в центре окружности наблюдать за вашими теле-телодвижениями.

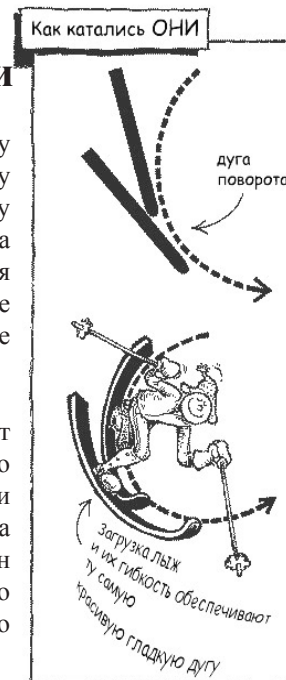


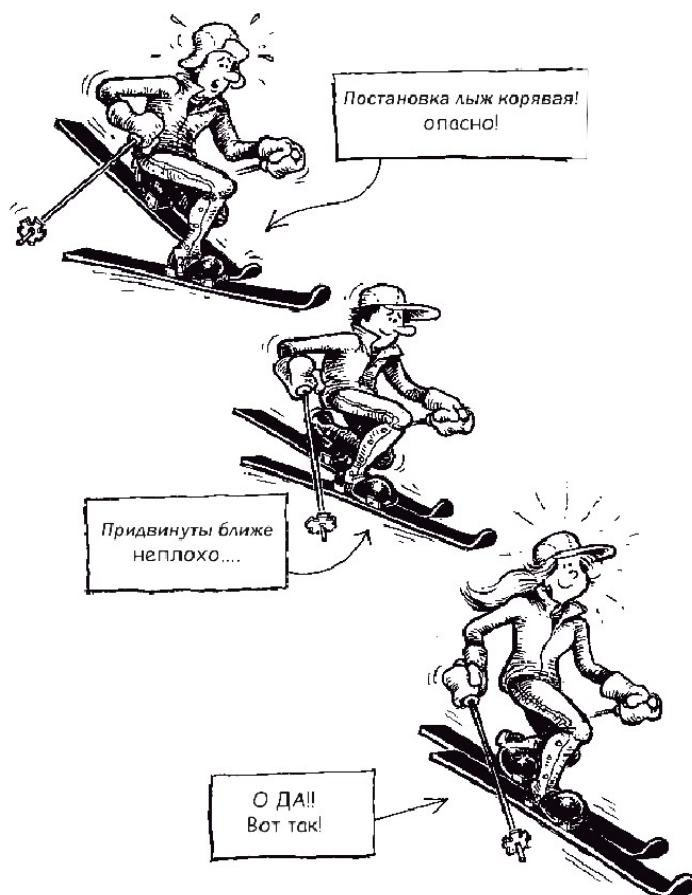
14 О том, как поворачивали Они

Лыжи в телемарк-позиции образуют изящную букву «V». Пионеры лыжного спорта полагались именно на эту V-образную постановку лыж в повороте. В ту далёкую эпоху деревянных лыж, никто и помыслить не мог кататься на лыжах, у которых передняя и задняя части шире, чем талия (т.н. карв). Первые телемаркеры компенсировали отсутствие бокового выреза легким проскальзыванием лыж в повороте (та самая V-образная постановка).

По сути, речь идет о «плуге».

В современном катании на карвинговых лыжах нет необходимости в подобном ориентировании лыж, но V-постановка всё ещё остаётся частью теле-техники и придаёт телемарку особое очарование. Понаблюдайте за любым опытным телемаркером на хорошем склоне, где он будет рисовать красивые длинные дуги, и заметите, что лыжи входят в каждый поворот и выскальзывают из него каллиграфической слегка намеченной буквой «V».



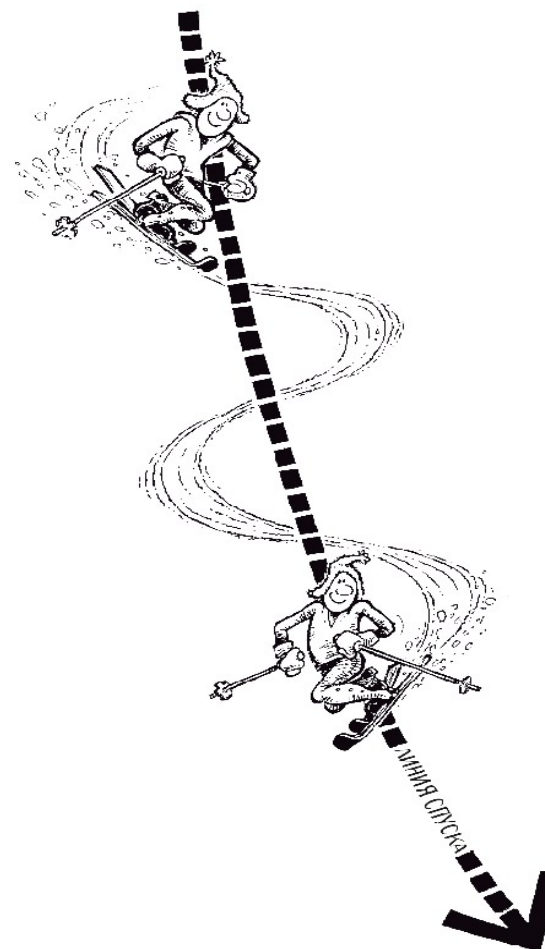


15 О пользе умеренности

Разница между изяществом V-постановки лыж в телемарк-поворотах и корявым плужением едва ощутима. Хороший лыжник может сменить ноги между поворотами вообще без проскальзывания. Но большинство всё же позволяют себе подобную слабость, если могут сделать это тонко.

У начинающего теле задняя нога зачастую выворачивается под таким углом, что плуг становится просто неприличным; заднюю лыжу разворачивает, и она работает против поворота.

Работайте над тем, чтобы лыжи были сдвинуты и катились параллельно.



16 О пользе поворота

Если вы решили катить прямо вниз, то даже на тренировочном склоне можете разогнаться так, что станет жутковато.

Повороты позволят контролировать скорость и придать катанию живость. При входе в дугу важно разворачивать корпус в сторону от поворота (держат корпус вниз по склону). Такая постановка тела позволит максимально загружать лыжи.



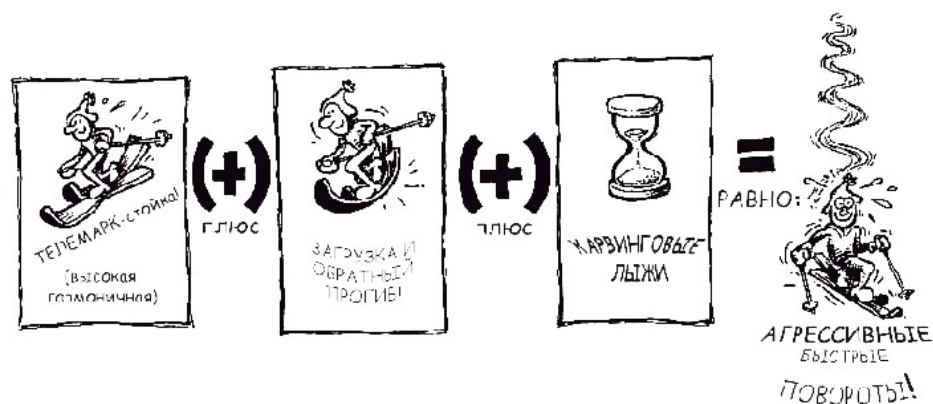
17 О карве и карвинге

Геометрия ваших лыж предполагает наличие бокового выреза (карва), то есть в талии они Уже, чем на концах. У некоторых лыж эта талия едва намечена, в то время как у других – с увеличенным радиусом бокового выреза, т.н. «суперкарвов» – она экстремально (есть такое слово) узка.

Лыжи подобной формы прекрасно входят в поворот и послушно реагируют на усилие, на них невозможно не повернуть.

На таких-то лыжах, да в высокой стойке, да быстро перезагружая ноги, да ежели ещё и умудриться прогнуть лыжи, получится чудесное агрессивное катание короткими резаными дугами!

Уау (и такое слово есть)! Попробуйте!

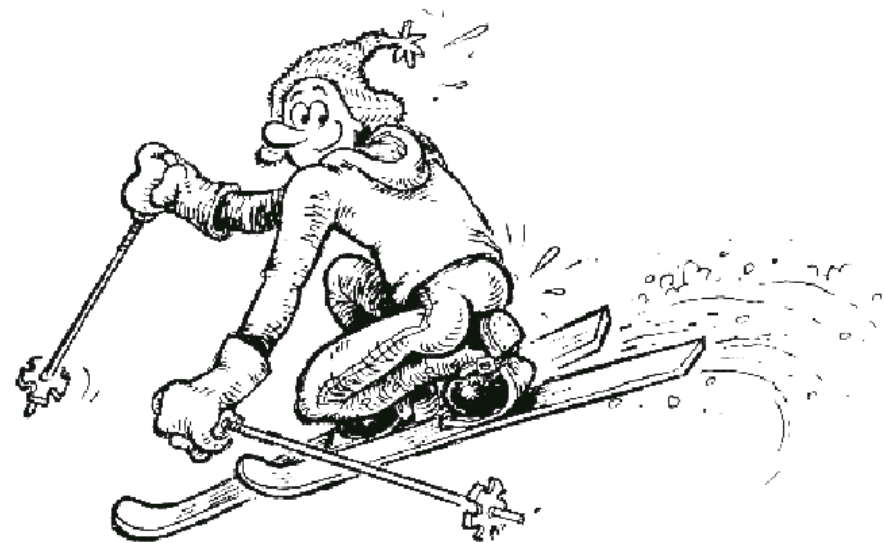


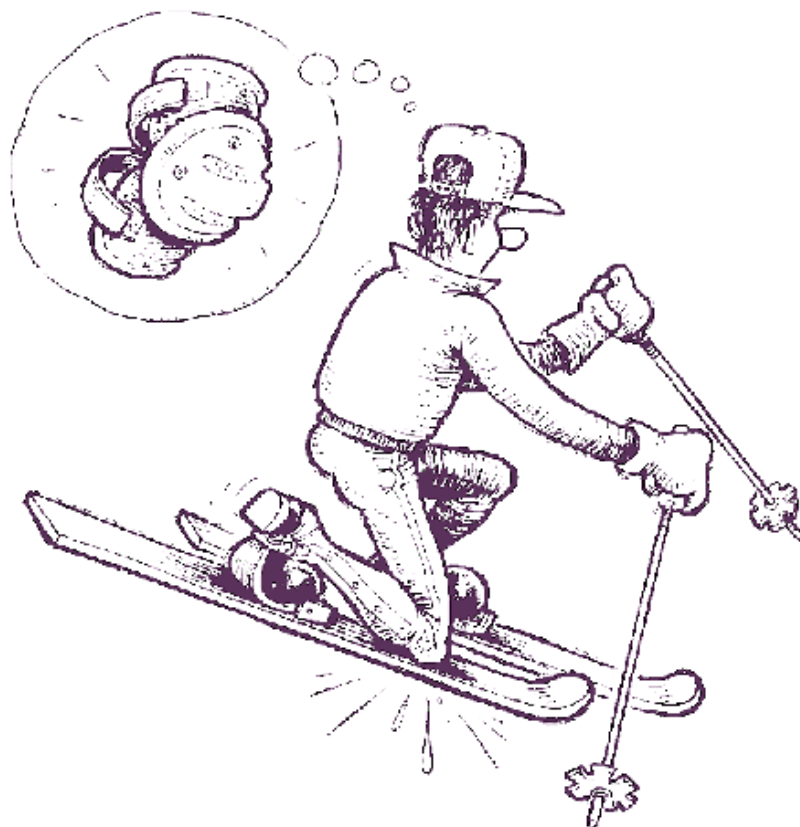
18 О пользе пятки

Налетела грусть: жизнь не задалась, стойку не чувствуете, задняя нога болтается сзади (аффттар шутит «*волочится как соседская шавка*» ха-ха).

А вы просто сядьте на пятку. Сделав это, перенесёте часть веса на заднюю лыжу и почувствуете, что болонка-то ваша (ха-ха).

Это упражнение поможет вам научиться держать баланс и укрепит мышцы бедра.





19 О пользе коленей

Еще один совет поможет почувствовать телемарк-стойку. Сядьте глубоко и попытайтесь коснуться коленом лыжи в теле-повороте.

Это упражнение поможет вам центрировать тело относительно лыж, то есть не наклоняться вперед и не заваливаться назад.

Наколенники будут очень кстати.

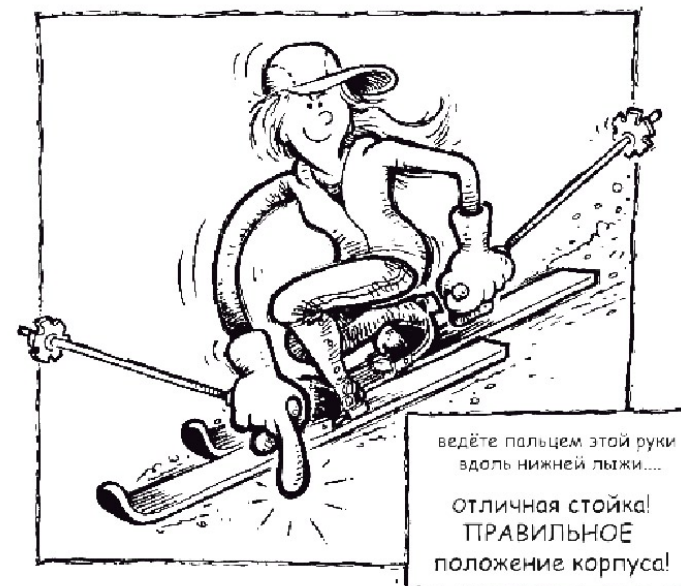
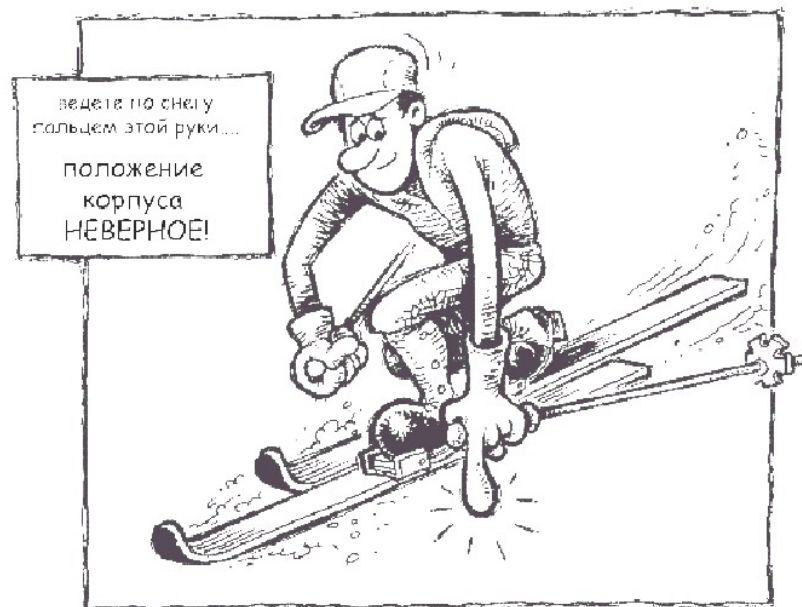
20 О колене и колене

Предлагаемое упражнение поможет прочувствовать теле-стойку. Состоит оно из двух частей.

Итак: удерживайте коленную чашечку задней ноги в подколенной впадине передней (наколенники снимите). Такая постановка ног не позволит вам подняться или опуститься в слишком низкую стойку. Катайтесь, используя эту технику.

Если вы «зажаты» в стойке, выполняйте повороты, удерживая колено задней ноги в подколенной впадине передней. Кроме всего это упражнение поможет сохранить правильную разножку.





21 О пользе пальца

Этим несложным упражнением отрабатывается навык прямого скольжения вниз по склону. Катясь в низкой стойке, опустите руку, находящуюся выше по склону, и коснитесь пальцем снега со стороны нижней по склону лыжи.

Скользите пальцем, прочерчивая им линию, на протяжении длинного траверса. (Если вы чечачо и подобное упражнение трудновыполнимо, попробуйте делать то же самое рукой, находящейся ниже по склону. Такой вариант не идеален, но для начала неплох.)

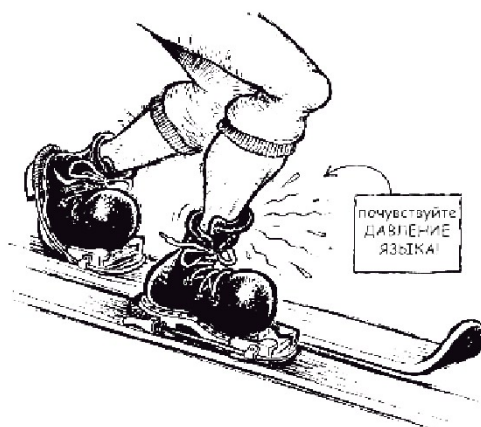
После того, как вы освоите это движение, попробуйте сочетать его с упражнениями главки **18** (садимся на пятку) и **19** (касаемся коленом лыжи) или просто попытайтесь менять руки при каждом повороте.

22 О языке и чувстве его

Если вы находитесь в правильной телемарк-стойке, почувствуете давление языка ботинка на голень **передней** ноги.

Вы не должны ощущать никакого давления с противоположной стороны – на икроножную мышцу.

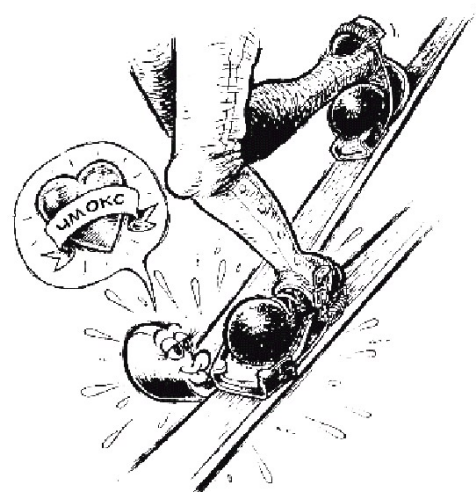
Самый надежный способ прочувствовать нужное положение ноги – согнуть голеностоп.



23 О теле-поцелуях

В самом начале своей теле-карьеры, когда вы отрабатываете стойку, позвольте носку лыжи касаться крепления другой лыжи в нижней точке каждого поворота.

Такое положение ног не совсем то, к чему надо стремиться в конечном итоге, но упражнение довольно полезно для формирования правильной стойки.

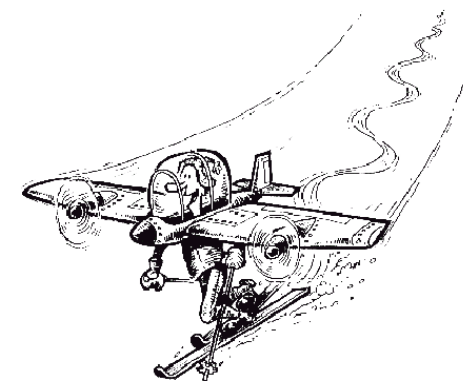


24 О теле-самолётах

Весьма поучительное и наглядное упражнение, которое поможет начинающим сгладить «виляния» корпуса.

Представьте себе, что вы осторожно балансируете крыльями самолета, закрепленными на плечах. Залог безопасности полёта – удерживать ваш самолет в направлении строго вниз по склону. Ноги делают свою работу, а вы старайтесь удерживать корпус ровно.

Аэроплан должен грациозно двигаться по склону, закладывать аккуратные виражи и плавно двигаться вверх-вниз точно так, как это делаете вы, нагружая и разгружая ваши лыжи.

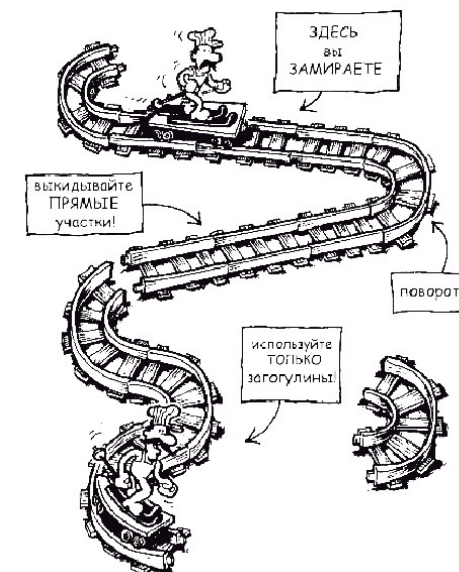


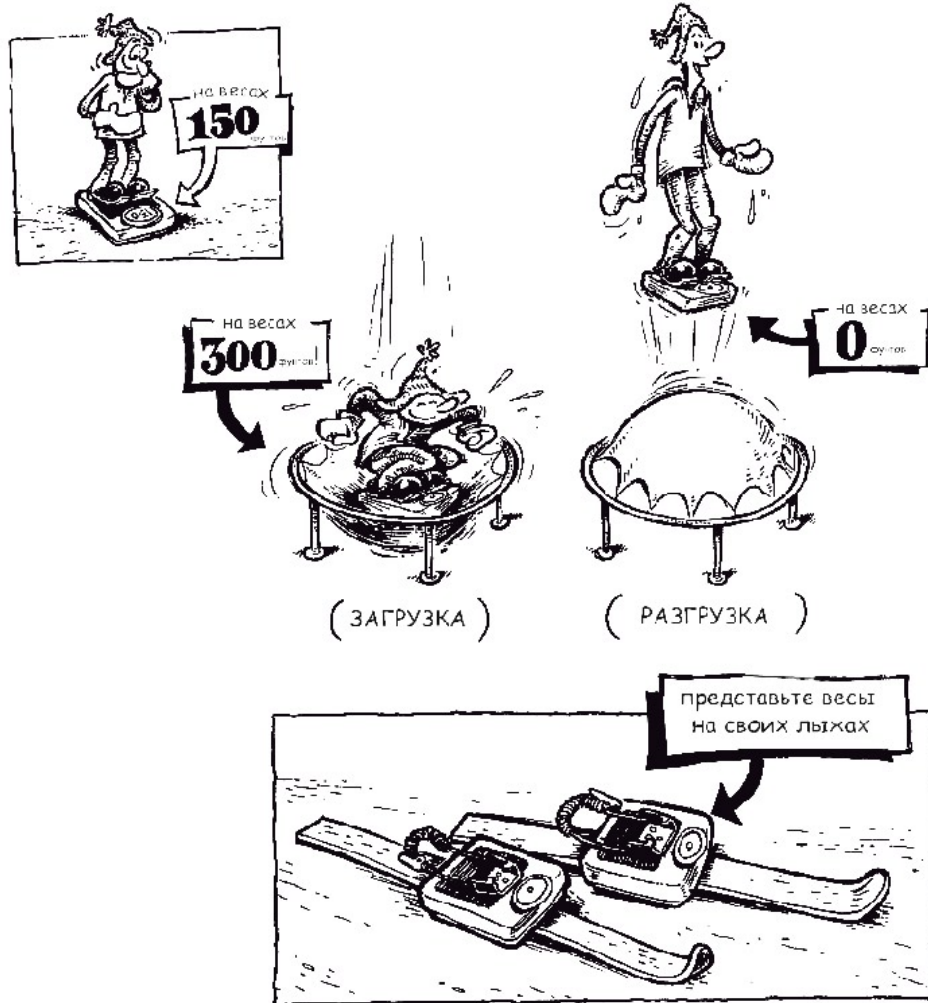
25 О теле-поездах

Наверняка между поворотами вы долго катитесь по прямой. Если так, то представьте, что двигаетесь по игрушечной железной дороге. Путь строится из прямых секций и изогнутых.

Новичок будет упорно держаться своих траверсов на прямых отрезках между поворотами. Опытный лыжник движется непрерывными кривыми так, как будто прямых участков вообще не существует – каждый поворот перетекает в следующий.

Если вы чувствуете, что застываете в одном положении, «выбросите» прямые куски рельсов и скользите одними только





26 О принципе переменной нагрузки

Катание – это не просто смена статичных поз. Скорее это динамичный процесс со множеством движений, состоящих не только из скольжения. Несколько законов физики могут помочь вам в телосовершенствовании.

Бедолага телек с полей этой книги весит ровно 150 фунтов. Пока он стоит неподвижно, стрелка весов показывает, что его вес 150 фунтов. Представим, что мы приклеили весы к его ногам и пустили его прыгать на батуте.

В самой низкой точке (момент сжатия) весы показывают 300 фунтов, или его удвоенный статический вес, и именно эта нагрузка действует на батут (или ваши лыжи). В следующее мгновение человечка выталкивает вверх и теперь, когда он находится в верхней точке своей траектории, он становится невесомым – весы показывают 0. Итак, в мгновение вес нашего лыжника изменился от удвоенного до нуля. Вкратце, это и есть принцип переменной нагрузки. Посмотрим, что получится, если мы закрепим весы на наши лыжи.

27 О загрузке и о разгрузке

Основной «секрет» маневров вдоль линии спуска заключается в возможности попеременно загружать и разгружать ваши лыжи. Загружая лыжи, вы распрямляете их и даже выгибаете в сторону, обратную прогибу. Итак, лыжи прогибаются под вашими ногами, это и приводит к их повороту. Когда разгружаете лыжи, то чувствуете, что вас приподнимает над снегом. В этот момент легко поменять направление движения, сменить лыжи и перекантоваться. Затем вы загружаете лыжи и вводите их в следующий поворот.

Итак, как же все-таки продельвается этот фокус? Главным образом за счет сгибания коленей. Когда вы приседаете, вес тела начинает возрастать. Импульс передается лыжам и «загружает» их, т.е. заставляет их прогибаться под вами. Когда вы снова выпрямляетесь, ваш импульс направлен уже вверх и «разгружает» лыжи.

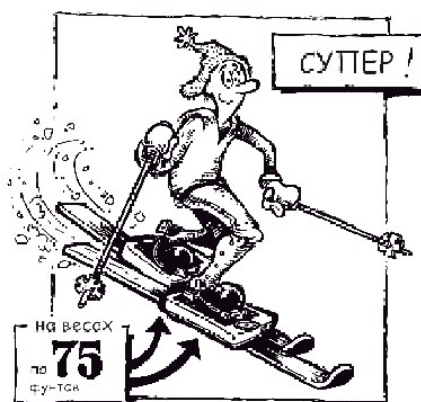
Иначе говоря, представьте себе витую пружину. Когда вы сжимаете ее (становитесь ниже, сгибая колени), пружина давит на лыжи, загружая их. Затем, когда вы выталкиваетесь вверх, у лыж больше нет этой сжимающей нагрузки, они принимают свою исходную форму и позволяют вам перенаправить их.



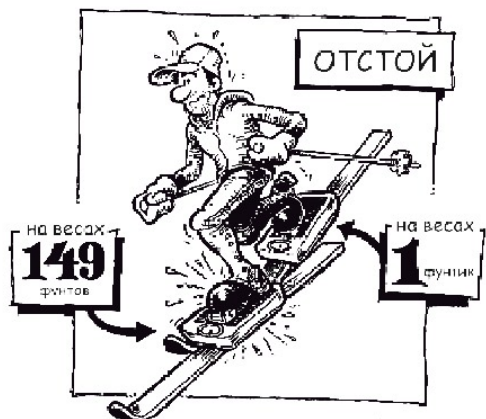
28 О равномерной загрузке

Посмотрим на нашего продвинутого телемаркера, когда он спокойно катится. Вес его тела распределён равномерно на обе ноги в соотношении 50х50: 75 фунтов на переднюю лыжу и 75 на заднюю. (Если бы он был в вираже, весы показали бы суммарную нагрузку большую, чем вес его тела. Поэтому представим, что он поворачивает по ровной пологой дуге.) Приобретённый навык равномерного распределения нагрузки приблизит вас к хорошему телемарку больше, чем любой другой совет из этой книжки.

Теперь посмотрим на нашего «чайника»: плотно загружая переднюю лыжу, он совершенно забывает про заднюю, что делает стойку неэффективной. На жесткой поверхности (укатанный склон или зернистый снег) естественно загрузить переднюю лыжу сильнее, чем заднюю. Это помогает лыже (точнее, канту) цепляться за снег. И если уж вы катитесь прямо вниз по склону, балансировать на передней ноге гораздо легче.



Однако при такой загрузке возникает ряд проблем. Если вы недостаточно нагружаете заднюю лыжу, она может решить, что вам на нее наплевать и, следовательно, может ехать куда захочет. Недостаточный контроль приводит к рысканию задней лыжи и, зачастую, к наезжанию одной лыжи на другую. Сконцентрируйтесь на загрузке задней лыжи. Когда совершаете поворот, почувствуйте, как вы продавливаете эту лыжу и удерживаете ее нагруженной в повороте. Может вам и удастся немного схалтурить на «вельвете», но в рыхлом снегу невероятно важно равномерное распределение веса на обе лыжи. Загрузка 50х50 как бы создаёт платформу для скольжения в снегу. На целине перенос слишком большой нагрузки на переднюю лыжу — частая причина падений. Носок передней лыжи зарывается в снег и лыжа резко останавливается, в то время как инерция тащит вас вперед, головой прямиком в сугроб.



29 Об отдаче лыж

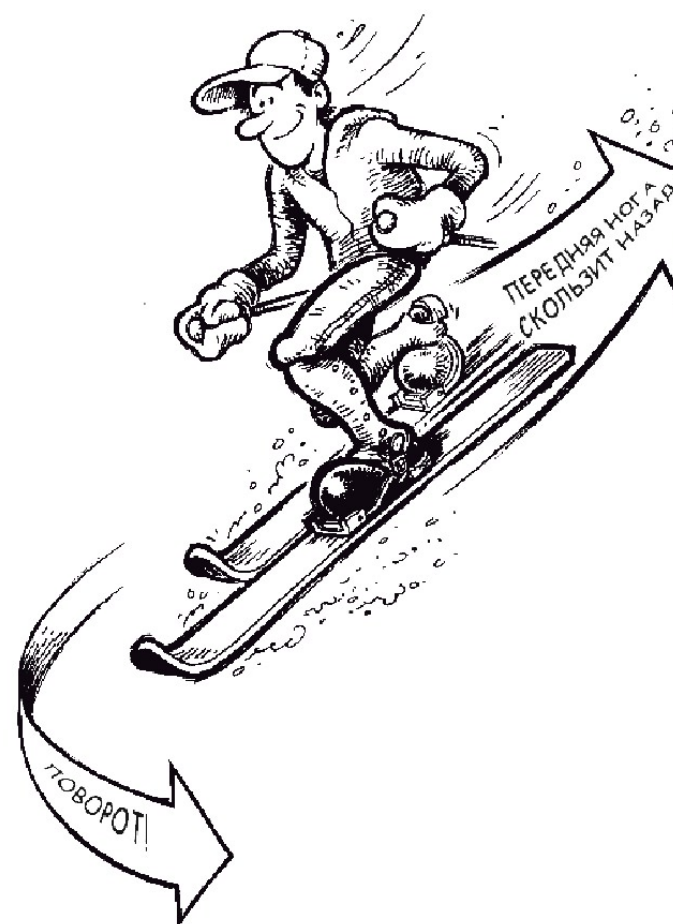
Положите лыжи на плоское основание и посмотрите на них. Они должны касаться пола носком и пяткой, верхняя точка прогиба находится где-то в месте креплений. (Если это не так, значит, пора подыскивать другие.) Такая конструкция лыж — результат серьезных разработок. Теперь давите на середину бокового прогиба лыж до тех пор, пока они не станут совершенно плоскими, затем отпустите их. Что произошло? Они резко разогнулись обратно. Именно это конструктивная особенность позволяет лыжам поворачивать: при резаном повороте поставленная на кант загруженная лыжа поворачивает за счет прогиба.

Во время катания, в фазе разгрузки, лыжи упруго «выстреливают», помогая создать мгновенную «невесомость» для перехода к следующему повороту. Затем лыжник загружает лыжи снова, заставляя их описывать дугу.



30 О том, как последняя станет первой

Телемарк-поворот – это непрерывный поток легких, направленных вперед движений. Именно на этом и фокусируйтесь. Полезная для неопытного привычка – мысленно прорабатывать движения. Завершая поворот и пронося заднюю ногу вперед, концентрируйтесь на полноценной загрузке лыжи. Контролируя себя, сможете правильно распределить нагрузку на заднюю лыжу и сменить ноги изящным движением, входя в поворот. Итак, поработайте над скольжением задней ноги вперед.



31 О том, как первая станет последней

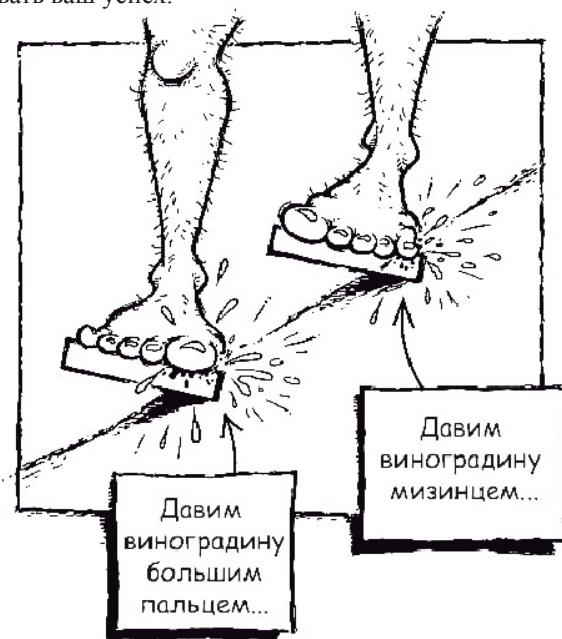
Теперь проведем мозговой штурм в обратном направлении. Когда лыжи «тонут» в снегу или склон кочковатый, необходимо менять ноги часто и быстро. На самом деле в смене ног участвуют в равной степени обе ноги: передняя нога перемещается в заднюю позицию, в то время как задняя становится передней. Вот вам непростая задача: концентрируйтесь на одновременном движении ног и контролируйте его. А чтоб не впасть в ступор, попробуйте для начала следить за движением передней ноги назад.



32 О виноградинах, вине и закатовке

Эффективное упражнение для отработки закатовки. Представьте, что под большим пальцем и мизинцем ноги лежит по виноградине. В момент поворота вы должны раздавить виноградину большим пальцем нижней по склону ноги. Верхняя нога при этом давит виноградину под мизинцем. Старайтесь жестче плющить этот виноград, потому что это усилие передается от пальца к лыже и заставляет кант цепляться за склон.

Стакан вина (выжатый из носок) после катания — хороший способ отпраздновать ваш успех.



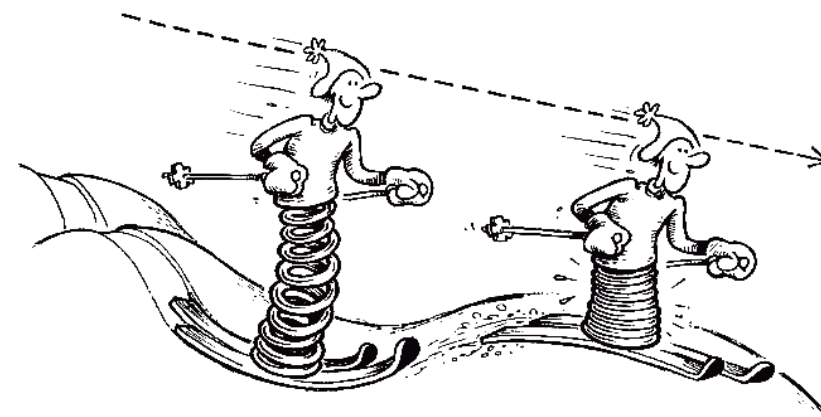
33 О пружине

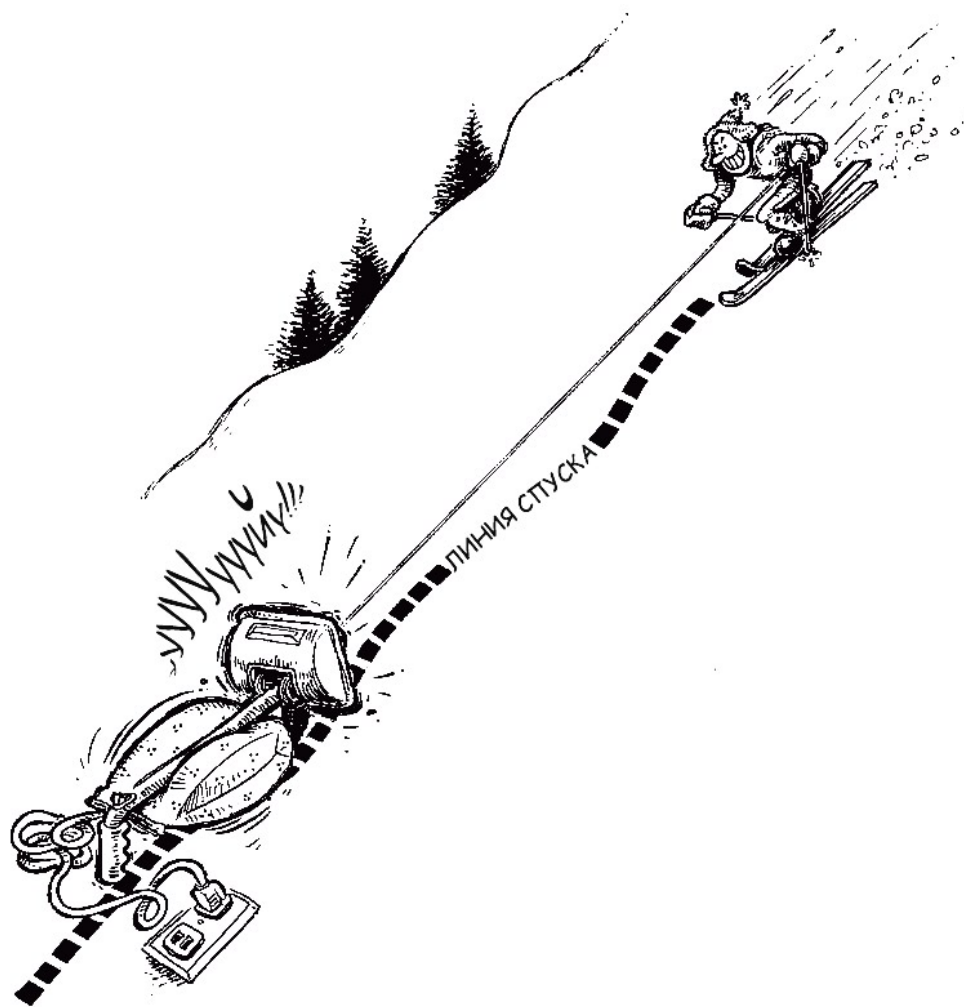
Нижнюю часть тела можно сравнить с пружиной.

Во-первых, ноги позволяют гасить неровности склона. Сама теле-стойка в сочетании с освобожденной пяткой отлично работает для поглощения неровностей, обеспечивая хорошую устойчивость. Выезжая на бугристый склон, держите корпус прямо и расслабленно, позвольте «рессоре» делать свое дело. Ноги — ваш «антишок».

Во-вторых, как и пружина, тело распрямляется в конце каждого поворота и сжимается к началу следующего.

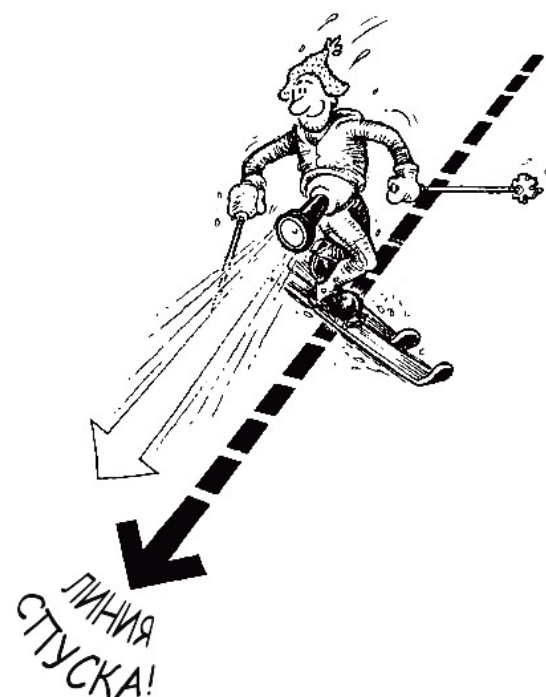
Эта игра в пружину, возможно, позабавит вас и добавит удовольствия от катания.





34 О странных аналогиях

Будто бы у вас из пупа выходит струна (ну и чушь!), и будто бы другой конец струны утягивается гигантским пылесосом (ну ещё похлеще чушь!), расположенным внизу точно по линии спуска. В момент, когда вы начинаете движение, аппарат включается. Вас «засасывает» в направлении того самого пылесоса. Струна (сила тяжести) тянет вас вниз по склону. Не боритесь с ней! Если вы уходите с траектории прямого спуска или задерживаетесь в повороте слишком долго, струна натягивается и разворачивает вас, выводя из равновесия. Не давайте этому случиться – катитесь вдоль линии спуска и, фиг с ним, дайте этому дурацкому пылесосу всосать вас.

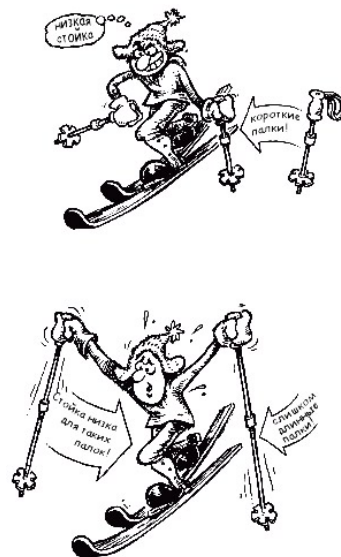


35 О пользе фантазии

При спуске вам необходимо удерживать корпус лицом вниз по склону. Для контроля над корпусом продолжим фантазировать: представьте, что в районе пупа у вас фонарик (в добавлении к крыльям, струне, винограду в носках и приклеенным весам), свет которого должен быть все время направлен точно вниз по склону.

Этот мысленный образ поможет удержать бедра в направлении линии спуска.

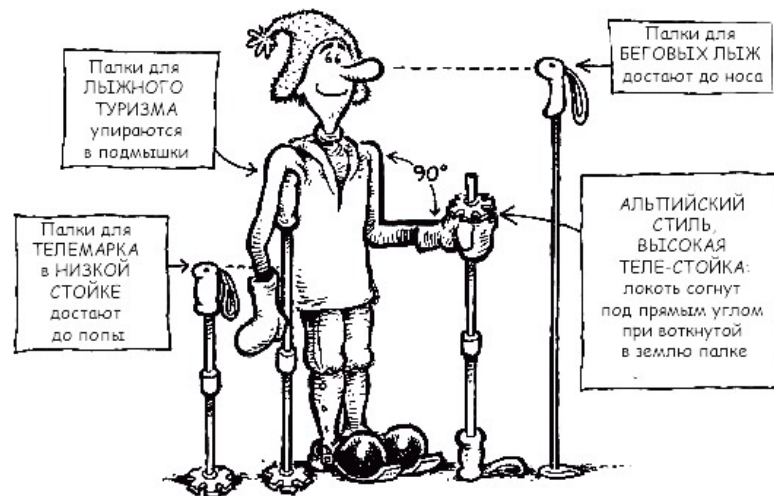




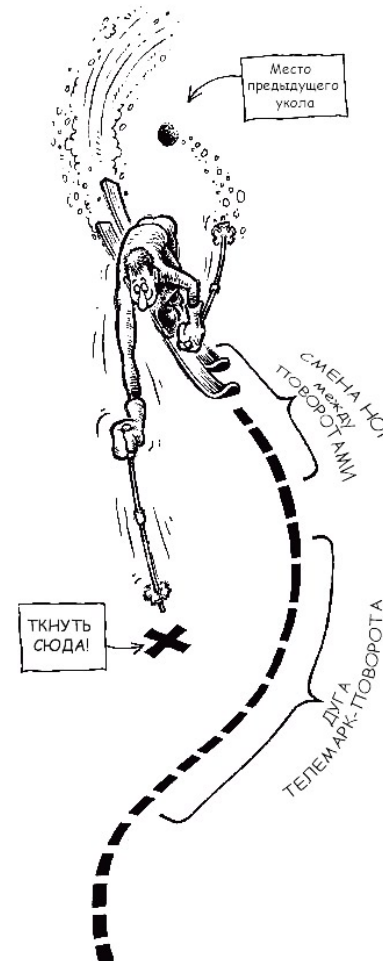
36 О руках и палках

Руки должны находиться прямо перед вами, а не где-нибудь в районе головы. Если вы катаетесь в низкой стойке, нужны короткие палки. Так вам гораздо легче держать руки прямо перед собой. Длинные палки больше подойдут, если вы предпочитаете высокую стойку.

Но длинные палки не работают в низкой стойке, вы окажетесь в нелепейшей позе. Укоротите ваши обычные палки или стащите у какого-нибудь пятилетнего малыша.



ДЛЯ РАЗНЫХ ЦЕЛЕЙ - ПАЛКИ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ!



37 О тяге к палкам

При агрессивном катании палка играет роль некой опоры, к которой лыжник тянется рукой и как бы подтягивается к ней, выполняет поворот вокруг неё. Стремление дотянуться как можно дальше вниз по склону при каждом уколе палкой вырабатывает нескольких технически грамотных моментов.

С одной стороны, это удерживает корпус в направлении движения и дает выгодную позицию для быстрого поворота с использованием только нижней части тела. Во-вторых, когда вы тянетесь, то наклоняетесь вниз по склону, что не позволяет вам откидываться назад.

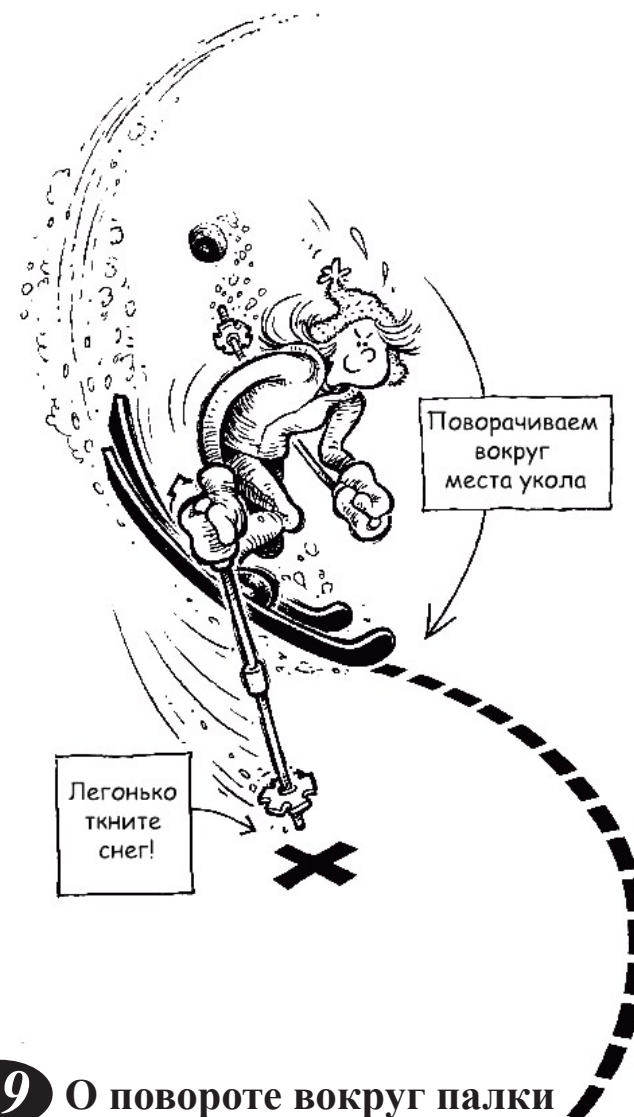
Концентрация на «длинных» движениях палками отучит вас от вредной привычки втыкать палки выше себя по склону или на одном уровне с собой. В-третьих, стремление дотянуться помогает держать руки прямо перед собой, что и требовалось.



38 О выборе точки укола

Укол палкой всегда нужно намечать ниже себя по склону. Важно точно рассчитать это место. Вы делаете касание палкой в момент максимальной загрузки лыж, что инициирует следующий поворот. Когда вы выпрямляетесь при выходе из поворота, определите место для следующего укола палкой и тянитесь к нему. После тычка рука сразу должна устремляться вперёд в направлении движения, не волочите палку позади.

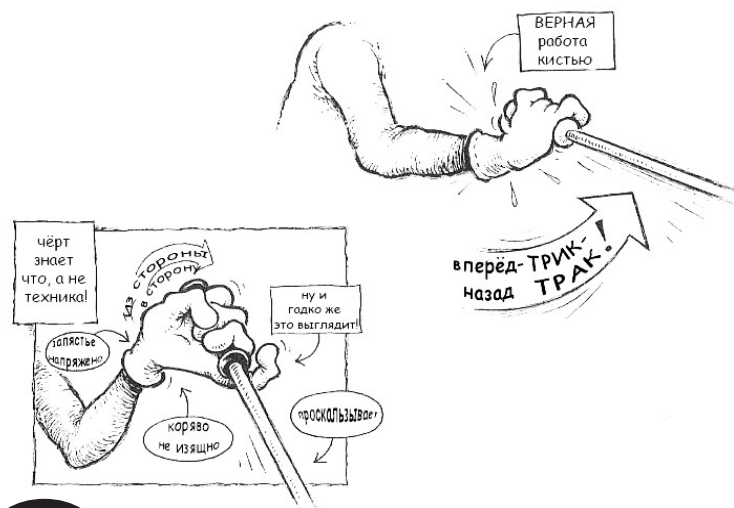
Всё время держите руки в поле зрения.



39 О повороте вокруг палки

Поворачивайте вокруг точки укола и готовьтесь к тычку следующей палкой. Не втыкайте палку в снег, достаточно короткого касания – как только обогнули палку, сразу убирайте ее. Наметьте место следующего укола и тянитесь к нему.

Не опирайтесь на палку – она нужна вам не для поддержки, а только как инструмент управления. Не оставляйте руки сзади. Тянитесь вперед.



40 Об abductor digiti minimi (manus).

abductor digiti minimi (manus) - мышца ладони разгибатель мизинца



Хочется кататься, работая палками ловко и красиво? Цельтесь и делайте уколы впереди себя, работая только запястьем. Следите за тем, чтобы внешняя часть ладони при этом была отвёрнута от вас (**abductor digiti minimi** к подножию слона).

Такая ориентация ладоней предполагает, что и торс ваш ориентирован верно: по склону вниз, по линии спуска.

Представляйте и делайте движения нижней рукой, будто бы в каждом повороте отдёргиваете шторы.



41 О боксе.

Делать энергичные, имитирующие боксёрские удары движения – прекрасный способ контроля выноса руки вперёд, вслед за уколом. Представьте, что «мочите» кого-то, стоящего ниже по склону. Не уводите руку для упора назад, мощно продвигайте себя вперёд плечом. Уже вынеся руку вперёд, не откидывайтесь назад. Активный вынос рук вперёд поддерживают вашу тушу в движении и спасает от падения на спину и полного «обезлыживания».

Если рука запаздывает и остается после укола за спиной, заложить следующий поворот будет невозможным. Рука после укола палкой, вынесенная вперёд-вбок, как бы весело подмигивая, как бы говорит вам, что чудак, мол, тело твоё повернуто, правильно сориентировано по линии спуска и готово к следующему уколу.

42 О низости и высоте.

И низкая, и высокая теле-стойки являются верными. Катаясь так или иначе, вы можете закладывать классные виражи. Поглядите на рисунки: лыжники вот-вот готовы войти в поворот, находятся оба в одной точке, только один демонстрирует низкую посадку, а другая остаётся в высокой теле-стойке.

Оба стиля хороши на своём снегу в своё время, оба имеют свои «плюсы» и «минусы». Опытный телемаркер владеет обеими техниками и в зависимости от крутизны склона и состояния снега выберет наиболее эффективную.



Низкая теле-стойка (old school'ная техника):

- невероятно устойчива
- для неё потребны короткие палки
- трудоёмкая и изматывающая при долгом катании
- не высоко падать
- в падении колени не защищены
- легче «схлопотать» шальной камень в лицо
- со стороны смотрится очень круто
- идеально подходит для катания в тяжёлом сыром снегу и на «крутяках»



Высокая теле-стойка (современная техника):

- легко делать смену ног от поворота к повороту
- пластиковые боты идеальны для такой техники
- по лесу с густым низким подлеском в такой стойке не покатаешься
- не сбалансирована (высоко расположен центр тяжести)
- щадит колени
- смягчает ударные нагрузки
- идеально подходит для катания в рассыпчатом зернистом снегу и «пухляке»



43 О контрвращении.

Завершая поворот, вы обращаетесь лицом к подножию склона и энергично доворачиваете корпус туда же, тем самым выводите лыжи в финал поворота.

Придайте своему телу форму буквы «С». Это аркообразное движение начинается от кончиков пальцев и, плавно-быстро поднимаясь, проходит сквозь ваш мозг, где вы должны осознать, что закручены, да ещё и скруглены, склонены к своим коленям.

Довернув корпус, но оставшись прямым (как латинская буква «I»), вам будет сложно ввести бедра в поворот, завершить его.

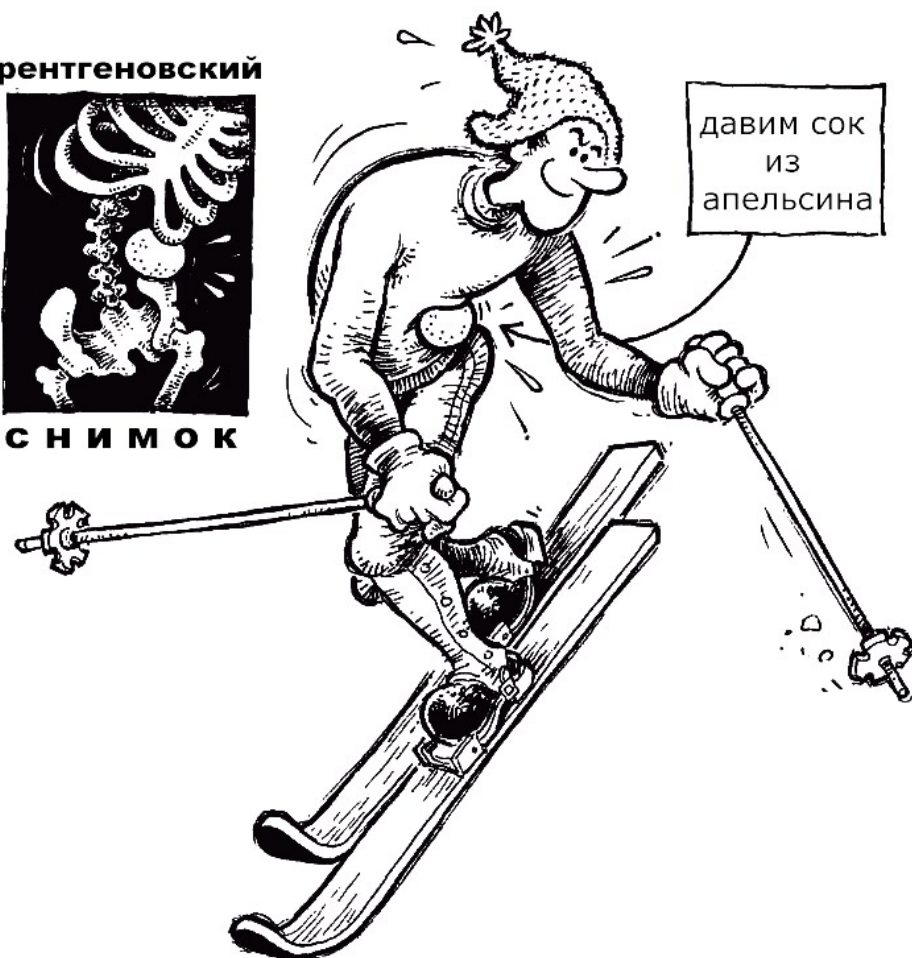
Чем круче склон, тем резче вам надо скручиваться, сильнее выгибаться и ниже склоняться (на незначительных уклонах в такой интенсивной работе нет необходимости).



рентгеновский



СНИМОК



44 О пользе апельсинов при контрвращении.

Чтоб понять технику контрвращения и исполнить её, представьте, что давите сок из апельсина, зажав его между ребром и позвоночной костью.

Во-во! Вот так вот изогнувшись и согнувшись, продолжая жать апельсин попеременно соответствующими боками, пробуйте делать повороты в обе стороны.



45 О чрезмерном контрвращении.

Возможная ошибка: вы можете нарушить баланс С-образного положения, нагибаясь не совсем вбок, а **вперёд-вбок**. Наклоны вперёд-вбок приведут к повороту лыж с шумными снежными веерами. Нарушится и загрузка лыж: они залипнут на месте, а вы поедете далее, пусть это не та ситуация, когда лыжи выезжают из-под вас, но тоже малоприятно. То есть в каждом повороте вам будет казаться, что вы грациозно падаете лицом в снег.

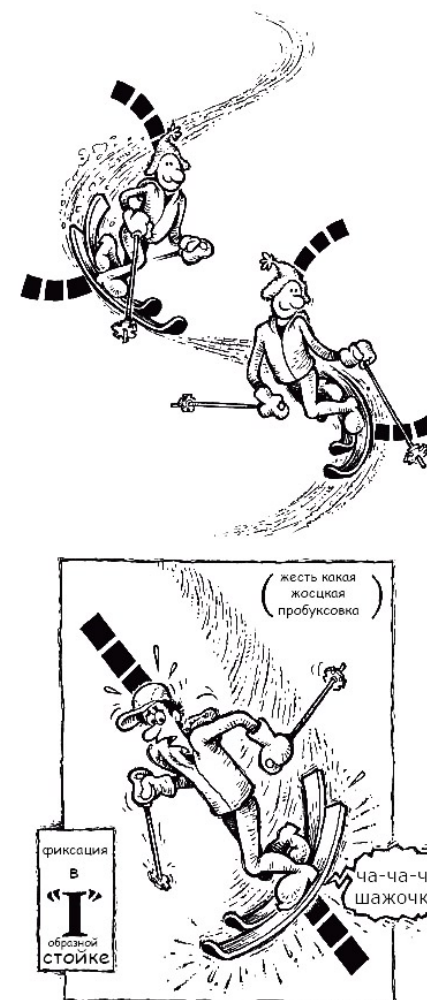
Старайтесь, скручиваясь, наклоняться точно вбок, и всё будет ОК.



46 Об указующей части тела.

Скручиваясь в контрвращении и наклоняясь в сторону спуска, поднимите лицо, смотрите по ходу спуска. Задранного носа будет недостаточно, при задранном носе дальше носков лыж вы ничего не увидите. Поднимите голову ещё выше, выпятите вперёд подбородок, тогда вы реально увидите своё ближайшее будущее. Такое положение подбородка будет возможно только в устойчивой и упругой стойке, что нам и нужно!

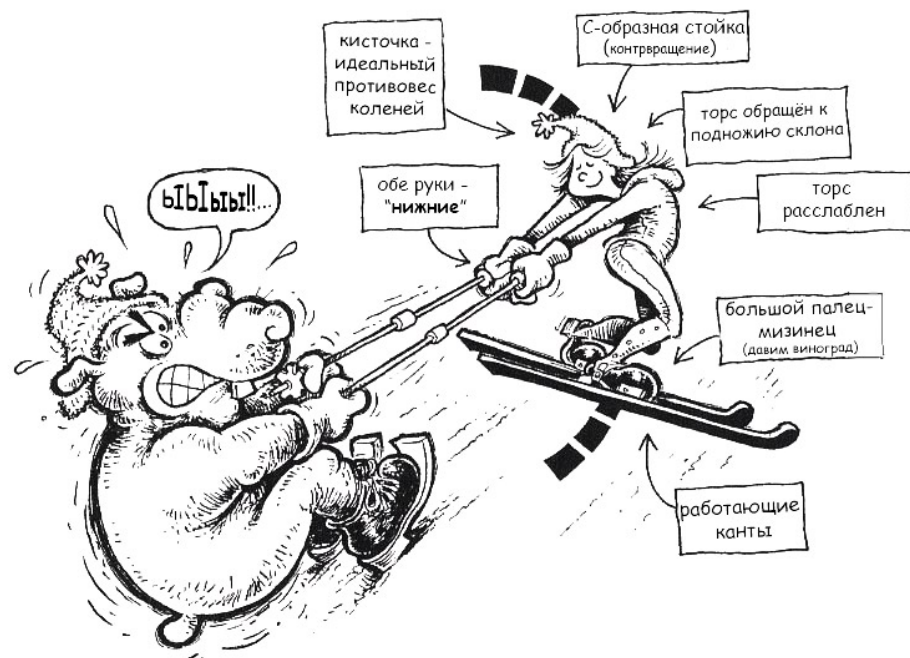
Эта тема с подбородком – не выдумка! При опущенном вялом подбородке и все остальные элементы стойки будут безвольными и разболтанными.



47 О закантовке и пробуксовке.

Предыдущие несколько советов были написаны не только для того, чтобы помочь вам шевелить лыжами быстрее, но и поворачивать, используя карвы. Если лыжи пробуксовывают или сползают по склону вниз сериями крохотных резких рывков, необходимо подзагрузить их. Сильная равномерная нагрузка лыж в сочетании с техникой контрвращения будет выводить лыжи в точёные силовые повороты карвингом.

Итак, изгибайтесь С-образно, склоняйтесь, намечайте следующий укол палкой ниже себя по склону. Все эти действия в сочетании друг с другом работают на красивое катание.

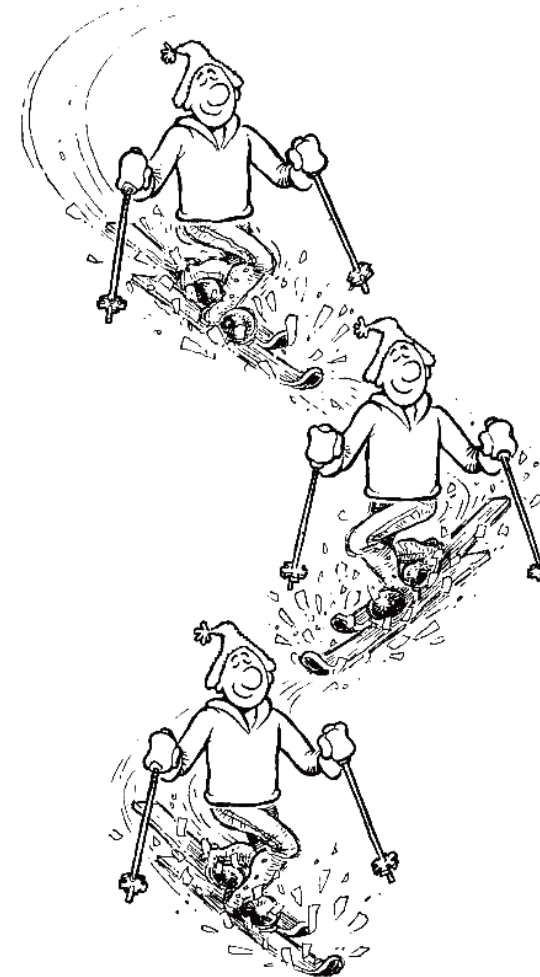


48 О друзьях-бегемотах и коврах-самолётах (не в тему, но в рифму).

Несложное упражнение позволит поймать и прочувствовать положение тела в теле-стойке, идеальное именно для вас. Некого приятеля поставьте ниже себя по склону. Дайте ему (ей) ухватиться за свои палки, и пусть он (она) то отклоняется назад, то напирает на вас (размер напарника в данном случае, имеет значение). Продолжая перетягивание и борьбу, траверсируйте, оставаясь в (по возможности контролируемой) теле-позиции.

Подвергаясь толчкам и рывкам, держите равновесие, и вскоре чувство баланса осенит вас. Стойка ваша приобретёт плавность и собранность, изгибы вашего тела будут завораживающе прекрасны.

Постарайтесь закрепить её в такой вот рывково-пихательной тренировке, чтобы в дальнейшем реальном катании мышечная память рефлекторно выводила вас в настоящие чудеса на виражах.

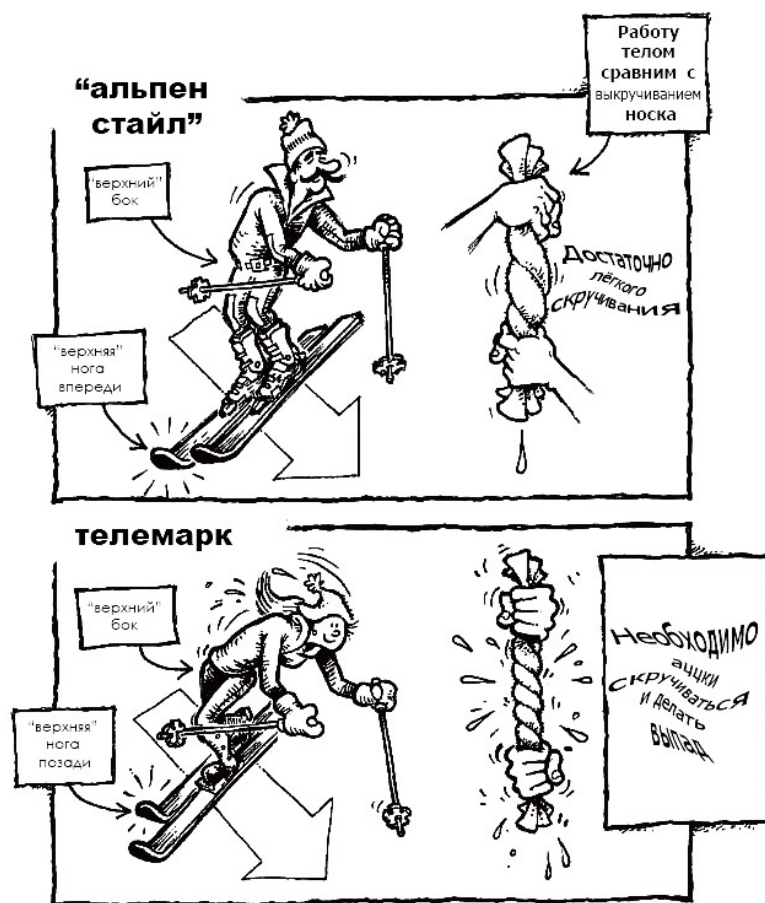


49 Об отрешённости верхов от низов.

Даже смотреть не можешь, как эти перцы нарезают по нереально крутому склону? Всё же посмотри и возьми на заметку, что у них выше пояса.

Обрати внимание, что во время всего поворота и в независимости от направления поворотов торс у них абсолютно расслаблен (но не кислен, а собран). К тому же корпус всегда обращён фасадом к подножию склона, в какую бы сторону ни работали бёдра. Он живёт независимой жизнью, что и позволяет закладывать лёгкие грациозные виражи.

Торс как бы предвкушает радость каждого поворота, в то время как ноги работают над праздником поворота.



50 О параллелях.

Мы тут много говорили о работе корпуса на скручивание и его ориентацию по ходу спуска. Наши параллельнолыжные братья и сёстры, конечно, тоже работают этой частью тела, но не так, совсем не так энергично, как мы. Всё дело в положении лидирующей лыжины. Альпенстайловцы катают так, что верхняя лыжа у них впереди, а значит им почти не приходится прикладывать усилий на разворот корпуса. Меньше работы – вот положительный момент катания в альпенстайл.

В телемарк катании впереди нижняя нога, что разворачивает верхнее бедро к вершине склона. Но вам надо повернуть бедро по ходу спуска. Требуются значительные усилия на постоянную борьбу с самораскручиванием.

В основу и parallel, и unparallel стилей катания положен один и тот же принцип: корпус должен быть обращён по ходу спуска.



51 О дыхании.

Возможно, прозвучит это забавно, но в то время как ваш мозг переваривает множество наших советов и хитростей катания и пытается воплотить их, вы забываете дышать. Последствия этого сравнимы с последствиями кислородного голодания. Не выйдет энергичного силового поворота, если мышцы истощены. К тому же и выглядите вы по-дурачки, когда на половине спуска останавливаетесь, падаете грудью на палки и судорожно хватаете ртом воздух. Если для вас такая проблема актуальная, ритм своего дыхания впишите в ритм катания: дышите в каждом повороте. Не стесняйтесь шумно «пыхать» и «хукать». Кроме хорошей дыхательной практики, которая ещё пригодится вам при рождении вашего очередного ребёнка (даже если вы не мать, а отец), вы поймаете ритм катания.



52 О релаксе.

Если в катании вы напряжены и зажаты, мышцы быстро «забиваются» и не пригодны к длительной работе. Вы не сможете ни скручиваться, ни разворачиваться, ни даже разгружать лыжи. В расслабленном состоянии мышцы готовы к внезапной и переменно нагрузке и готовы следовать своей мускульной памяти и (что очень приятно) командам вашего мозга.

Катание опытных лыжников непринуждённое и грациозное, потому как у них с лёгкостью получается не напрягаться.

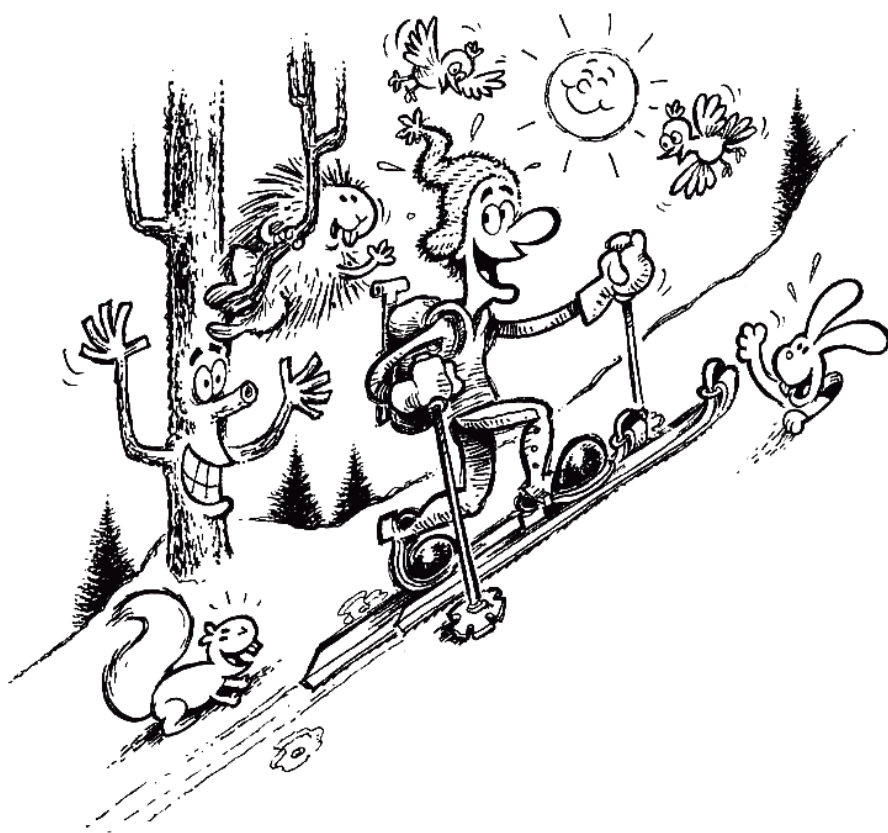
На склоне таких чуваков всегда видно.

53 О маленьких горестях и безграничных радостях (в утешение унывающему).

Предаваясь труду обучения, вокруг себя видишь далеко не красоты и журнальные виды. Не горюйте, вы ещё вдохнёте воздух своих гор. И если вас манит непарковое катание, обучение на подготовленном склоне – необходимый этап. В бэккантри вы прочувствуете результаты своей работы на склоне, когда запрётесь на гору и оттуда ухнете со всей дури.

Так что вот так.

Бог, водрузив вас на лыжи, придумал самое быстроходное четвероногое. Приколите вместе с ним.



54 О важных мелочах.

Вот вы и в бэккантри. Вы прёте в гору без остановки, только похтите и скидываете одежду слой за слоем. Остановитесь передохнуть. Вы заслужили. Сделайте множество маленьких, но очень важных для общего фана дела: поглазейте по сторонам, выпейте воды, почистите карму и отыщете в снегу ваш будущий путь спуска.



55 О своевременности.

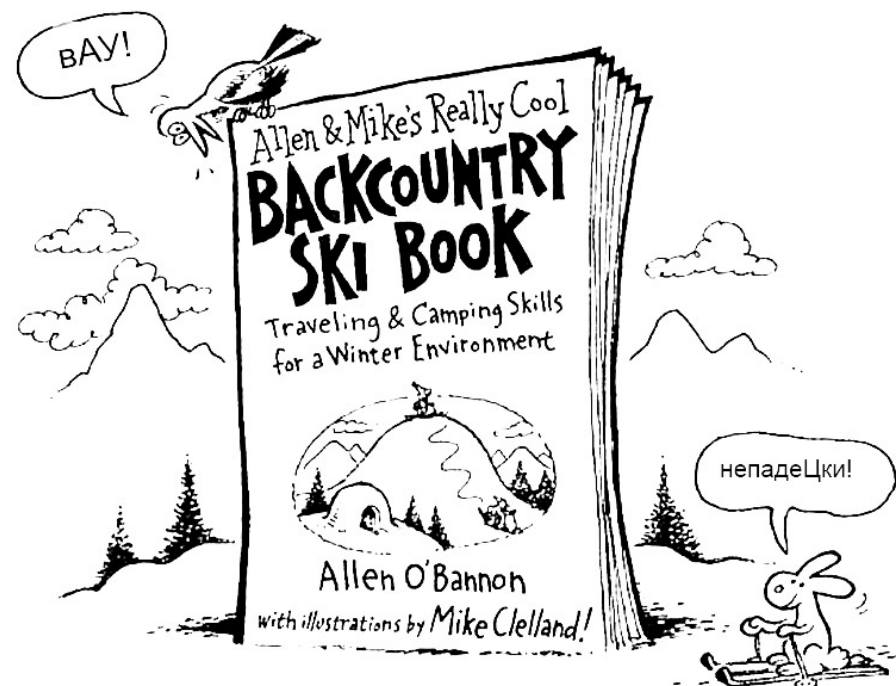
Если вы откатали целый день и продолжаете изматывать себя, прекратите. Отправляйтесь домой и штудировать эту книгу, а не то придётся идти к травматологу показывать колени.

56 О поклаже.



Возьмите за правило кататься с рюкзаком. Если вы никогда не катались с ним, не ругайте саму идею потому, что несколько первых спусков с рюкзаком будут косячными из-за непривычного ощущения груза за спиной. Неудобства вы перестанете замечать очень быстро, а радостей от всего того барахла за спиной не счесть. И не обязательно снаряжать столитровый баул. Аффторы обещают, что за этой книжкой не замедлит выйти другая, и если переводчик опять не продинамит, вы узнаете, что полезно иметь в своей заплечной сумке.

Иногда можно оставить на вершине перед спуском всё. Но бипер и лавинную лопату не оставляйте нигде и никогда.

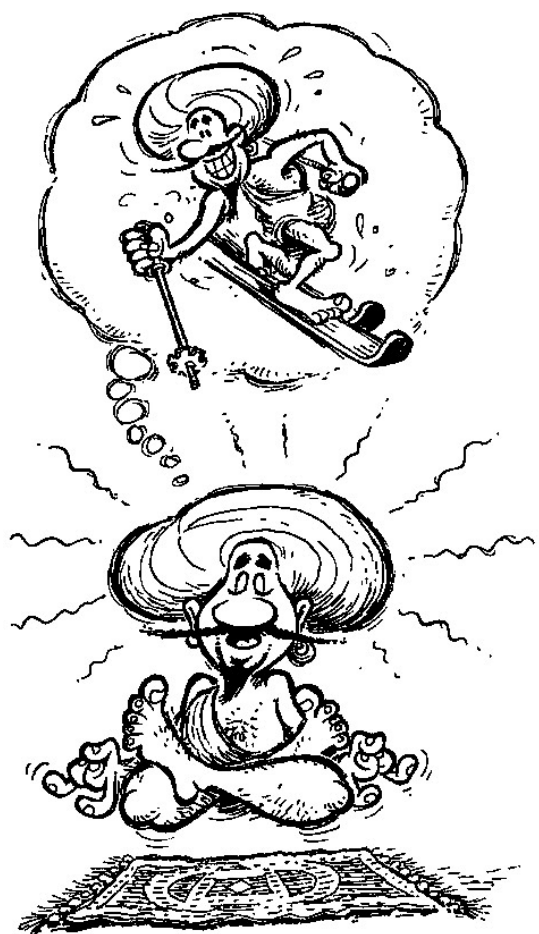


57 О рекламе.

Мастерство теле-катания вы можете повесить вдали от склона. Авторы этой книги, Ален и Майк, выпустили в свет Энциклопедию фрирайда, написанную в такой же непринуждённой манере, содержащую советы по лыжному путешествию от катания до организации лагеря в суровых зимних условиях.

Может быть, этот совет не есть стопудовый совет, а скорее совет с рекламой (да что там, реклама чистой воды), но ведь правда же, обе книги написаны в дополнении друг другу, и смысл имеет читать их одну за другой.

Да и мы будем спокойны за вашу подготовку, если обе книги будут в вашей библиотечке, а ещё лучше в вашем рюкзаке.



58 О мысли, что должны быть одна.

«Расслабься и получай удовольствие». Вот такая простая и действенная мантра. Говори её и перед тем как попилишь в гору, и в каждом повороте.

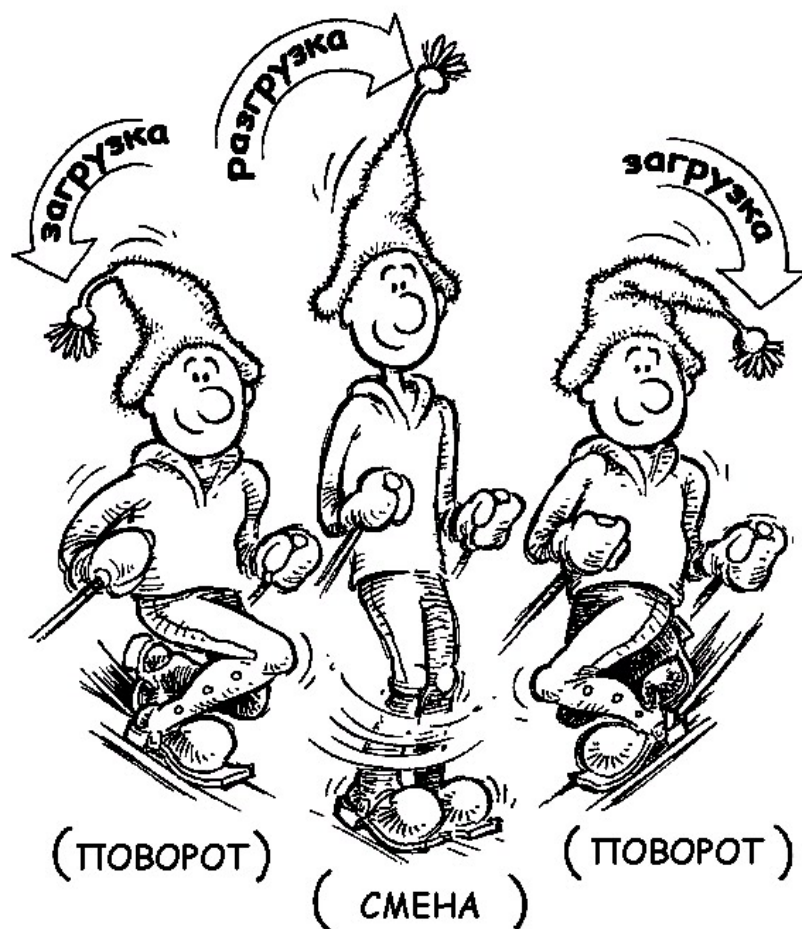
Прикол мантры в том, что повторяя её, входишь в ритм. «Разгрузка, смена, поворот. Разгрузка, смена, поворот» или «Мордой вниз. Мордой вниз.» - всё это отличные мантры (речёвки то бишь - по нашему, по москальски).

Помни про уколы палками. Старайся программировать себя на какую-то одну мысль. Не вороши в голове все советы из этой книги, иначе получится каша, а не катание. И главное: думай о том, что ты - супер, и катание твоё - супер, и туса твоя лучшая, вообще мир - прекрасен.



59 О том, всё ли телекам непараллельно.

Попробуйте технику параллельного ведения лыж. Не надо возмущения. Полезно знать, как катать альпен стайлом, чтоб никогда им не катать.



60 О диалектике.

Технику использования противоположных частей тела для баланса того самого тела яростно игнорируют узкие круги ортодоксально настроенных специалистов.

Как ни странно, народные массы повально голосуют за кисточки и бубенцы, а также огромные бумбоны на шапках, якобы они создают нужный противовес весёлым теле-коленям и позволяют выкидывать весёлые теле-коленца.



61 Об очередном истязании чего-то меж коленей.

Самое сложно для обучающихся телемарку – стойка. Техники старой школы и новой школы неоднократно и часто объяснялась и зарисовывалась. Но независимо от принадлежности к стилю катания, главное – соблюдать компактность стойки. Она создаёт идеальную устойчивость и гасит неровности склона.

Итак, отрабатываем компактную стойку. Катаясь и поворачивая, попробуйте удерживать коленями шапку, перчатки, шарфик, палки и что угодно ещё. Кататься с апельсином – особое искусство, потому как он круглый, да ещё, зараза, скользит в нейлоновых штанинах. Теперь вы поняли, как катать с реальными предметами и работайте с их воображаемыми образами. Упражнение поможет держать колени вплотную, так же как и лыжи.



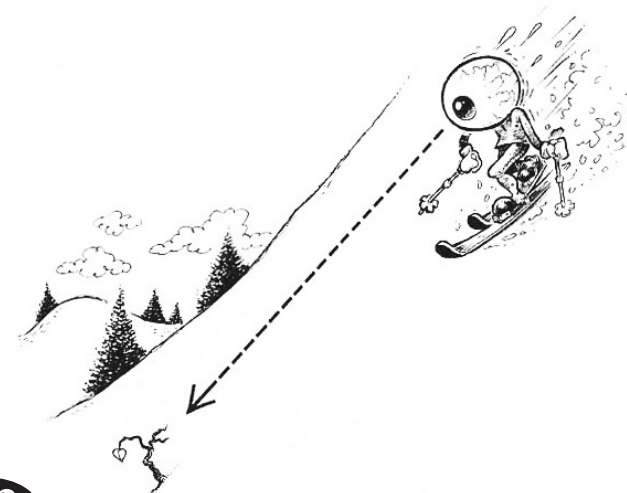


62 О пользе старины

Если вы катались сотню лет назад среди снежных холмов Норвегии, то, конечно же, сохранили свой надежный лург.

Что такое лург? Это длинный деревянный дивайс. В начале 20-го века кому-то пришла в голову идея катать с двумя палками (держа по одной в каждой руке), и лург был забыт. У техники катания с лургом есть свои преимущества, которые проявляются, например в момент, когда вы учитесь поворачивать: его приходится держать обеими руками. Такое положение вынуждает вас работать телом и держать руки перед собой, что при повороте помогает удерживать центр тяжести над лыжами. Попробуйте такое упражнение: держите лург перед собой, как байдарочное весло, и старайтесь ткнуть снег тем концом, что выше по склону. Вы даже можете чертить лургом по склону, это тоже неплохое упражнение.

Вместо заказа «всамделишного» лурга из Норвегии попробуйте подобрать хороший шест подходящей длины.



63 Об устремлениях

Когда вы мчитесь на машине, вряд ли ваше внимание сосредоточено на дороге прямо перед радиатором? Нет! А хотя.... Ну скорее всего вы беззаботно оглядываете окрестности и всматриваетесь в забегаловку, маячащую далеко впереди. То же с катанием на лыжах.

Выберите объект внизу на склоне и катитесь к нему. Это может быть что угодно: дерево, ком снега или блондинка топless. Убедитесь, что ЭТО находится под вами внизу, прямо по линии спуска, и дуйте к этой точке.

Не просто пристально вглядывайтесь – полностью сосредоточьтесь на ней. Думайте о том, чтобы добраться и схватить ее. Конечно, будет разумно остановиться или выбрать другой объект устремлений, если на вашем пути забор или другое труднопреодолимое препятствие.

А то ведь и въехать в него недолго.

64 О расшнурованных ботинках

Попробуйте такой приём: катайте в слабо зашнурованных ботинках. Это очень хороший способ отработки легкой непринужденной стойки, правильно загруженной 50х50. И не надо вот этого вот нытья! Ваша стойка до сих пор отвратительна. В туго застегнутых ботинках вы можете никогда не почувствовать точку баланса. А в расслабленных ботинках гораздо легче «отцентрировать» себя над лыжами.





65 О следах и последователях

Езжайте по следу своего кумира. Полезный приём, если вы стараетесь понять, как кататься так же красиво. Возможно, это подтолкнет вас к желанию перенять новый для себя стиль и научит катать изящнее. Может быть, вы прочувствуете ритм катания. Ну и уж точно вы будете хорошо спать ночью, зная, что не испортили целину своими корявыми дугами.



66 О свободе рук

Очень многие лыжники зависят от своих палок: ими удобно нелепо размахивать, пытаясь удержать равновесие. Катание БЕЗ палок весьма полезно для отработки того самого чувства равновесия, к тому же будет одной ненужной (пока для вас) вещью меньше.

Сконцентрируйте своё внимание на склоне и катитесь. Представьте, что вы несете поднос прекрасного вина друзьям.





67 О веерах и загрузке лыж

Следите, чтоб из-под задней лыжи не вырывались снежные веера. Добиться этого непросто, поэтому всегда мысленно прорабатывайте свои движения. Сконцентрируйтесь на переносе веса и усилия на заднюю лыжу. Мысленный контроль поможет избавиться от привычки загружать переднюю лыжу и соответственно поможет привить привычку больше загружать заднюю лыжу.



68 О следах и думах

Телемарк – это выразительная художественная форма, это искусство. Следы, которые наставляли вы тут и там – «произведения искусства», по которым можно многое рассказать о вашем катании. Разглядывая оставленный след, вот на что обратите внимание:

- располагаются ли следы от уколов палок внутри поворотных дуг? (должны быть видны следы от тычков палок).
- одинаковы ли радиусы дуг? (если в какую-то сторону повороты выполнять сложнее, то эти дуги обычно больше).
- долго ли вы катите по прямой между поворотами? (это видно по следам траверса).
- насколько плавные переходы от одного поворота к другому? (если они слишком резкие, следы будут Z-образны).
- не слишком ли прямолинеен след? (полностью завершайте дугу каждого поворота).

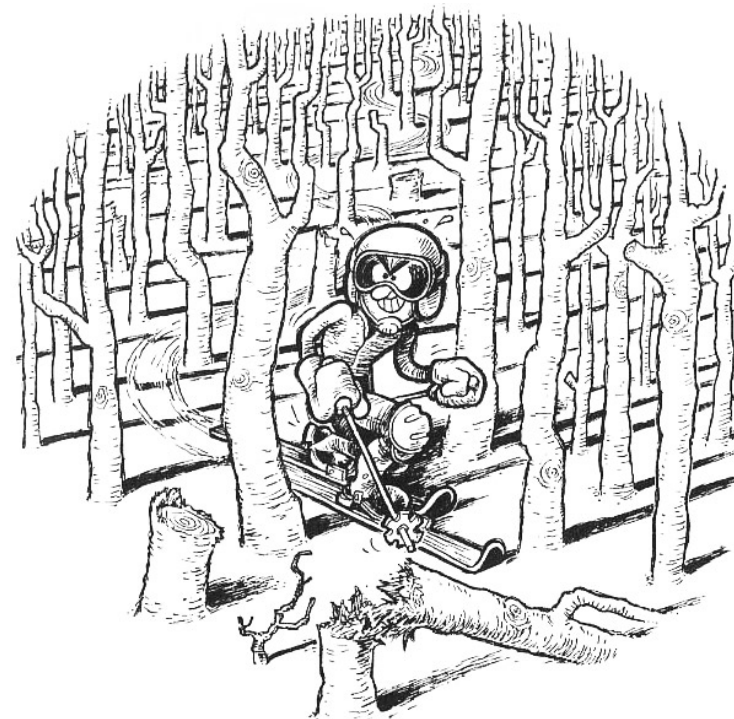


69 Об агрессивности

Если вы заиклены на катании длинными широкими дугами, воспользуйтесь советом этой главки. Ваша собранность и энергичность при выполнении коротких поворотов – вот секрет их исполнения слитно и технически грамотно.

На простом склоне отрабатывайте быструю смену ног между поворотами, не расползайтесь киселём, делайте это бодро и радостно. Начиная дугу, тут же разгружайтесь и меняйте ноги, тем самым входя в следующий поворот.

Мысленно настраивайтесь на агрессивную загрузку-разгрузку лыж. Умение делать повороты короткого радиуса – нужный приём в арсенале телемаркера, незаменим для определенного состояния снега и для катания по лесу.



70 О деревьях и между ними

Тот самый случай, когда маневрировать нужно очень быстро. (Прям странно: насколько ловко лыжник поворачивает, когда другого выхода у него нет! Обычное дело наблюдать новичков, совершающих красивейшие скоростные повороты в миллиметрах перед торчащей сосной.)

Катаясь по лесу, необходимо быть собранным, видимость не позволяет планировать больше пары-другой поворотов. Не рискуйте. Катание среди деревьев – не место испытывать свои возможности. Не стыдитесь, если решите упасть из соображений безопасности. Честное слово, запланированное приземление в сугроб гораздо приятнее, чем незапланированный таран дерева головой.

И ещё совет: **глядите в просветы между деревьями**, а не на сами деревья. Как и все обычные люди, телемаркеры двигаются (и наезжают!) прямо на зрительный объект.



71 О хоккее (вроде ж было о телемарке?)

Один из приёмов отработки быстрых поворотов – представлять себя хоккеистом. Вообразите резкие эффектные остановки, которые хоккеисты совершают в объективы фото и видеокamer, нещадно брызгая льдом. Делайте такой же быстрый поворот и загружайте лыжи. Это увеличит частоту маневров вольной линии спуска. Кроме того, это замедлит ваше движение вниз и усилит обратный прогиб лыж. Как только лыжи вернутся из прогиба (в конце поворота), используйте эту энергию себе на пользу, разгружая лыжи и начиная следующий поворот. Будет ощущение, будто вы впрыгиваете в следующий

поворот и там энергично загружаете лыжи.

Иногда злоупотребление поворотами в стиле «хоккейной остановки» приводит к эффекту «стеклоочистителя ветрового стекла» (торможение кантами лыж). Дело в том, сбрасывая скорость столь эффективно, вы почти полностью останавливаетесь. При просмотре следа он выглядит Z-образными каракулями. Это дело поправить несложно: не так интенсивно кантуйте при повороте и скругляйте дуги.



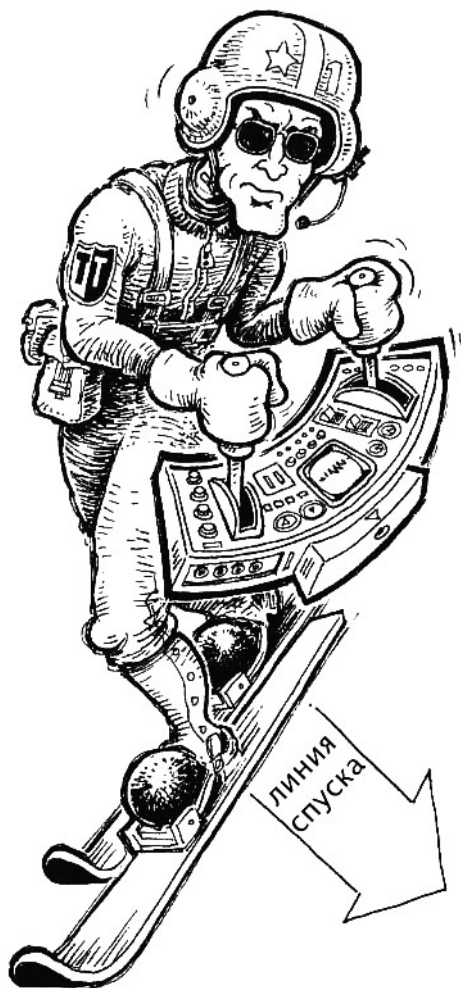
72 О теле-стойке ВНОВЬ

Простой приём для отработки красивой собранной телемарк-позиции – «подкрадываться». Идея упражнения такова: невозможно быть разболтанным и расшатанным, если вы крадетесь вниз по склону. Итак: катитесь вперед и изображайте подкрадывание классическими мультяшными жестами и приёмами пантомимы. Покажите же, что вы самый стильный из всех ныне крадущихся людей!



73 О ритме и ритмичности

В высоком искусстве телемарка, как и в музыке, важен ритм. Найдите свой собственный способ не сбиваться с ритма. Некоторые лыжники отмечают ритм уколами палок. Для других ритмичность диктуется движениями вверх-вниз при загрузке-разгрузке лыж. Громкие выдохи при каждом повороте – чем не ритмический рисунок движения? Найдите свою фишку, что-то, что даст вам ощущение завершенности и красоты вашего телемарка. Поймайте свой собственный ритм.



74 О месте для рук

Если вы долгое время управляли боевым реактивным истребителем, то ни за что не уберете свои руки с пульта управления. Ведь если начать шарить позади себя в боевой рубке, крушение неизбежно.

Так же и в катании: если лыжные палки тащат ваши руки где-то в арьергарде, списывайте на них неудачное каталово. Хватит киснуть! Взбодритесь, вынесите руки вперед в правильную позицию! Вообразите забытый вами вид контрольной панели перед собой на уровне коленей! Сориентируйте истребитель по линии спуска. И если индикатор полного бензобака маячит перед глазами, полёт будет нормальным!



75 Опять о постороннем (о футболе).

Приём для отработки выноса задней ноги вперёд при смене ног между поворотами: представляйте удар по футбольному мячу. Не надо посылать его в другой конец футбольного поля, ударьте легко и быстро. Если вы пнёте мяч слишком сильно, передняя нога выпрямится в колене, что недопустимо.

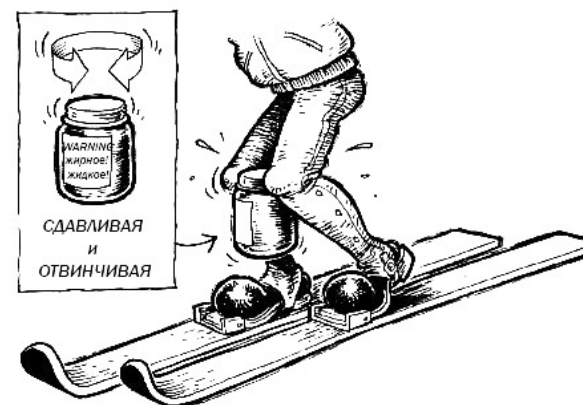
И не цельтесь по прямой, скругляйте удар, направляйте его немного в сторону следующего поворота. Представьте, что ведёте мяч, меняя ноги, спускаясь по склону.



76 О фонарях.

Помнится, как-то из живота у вас торчал фонарь. Теперь та же фигня у вас с коленями. С такой бедой справляйтесь известным способом: направляйте свет по ходу поворота. Работайте коленями прилежно и красиво; угол «колено-склон» указывает в каждый поворот.

Запомните: фонари держаться только на согнутых коленях, как только вы встаёте, фонари с ног слетают. Не разгибайте коленей и лучами освещайте каждый поворот. Если представлять такое слишком тяжело (и я вас понимаю), концентрируйтесь только на задней ноге. Освещайте фонарём задней ноги каждый поворот мягким ровным светом.



77 О держании и недержании.

Пьер Карден (а может, и не Карден) заставлял своих манекенщиц дефилировать, удерживая между ягодицами монетку. Автор же предлагает всего лишь удерживать коленями пустячок, безделицу - банку растительного масла с винтовой крышкой. Пока виртуально, слава богу. Меняя лыжи, вы как будто бы совершаете движения открывания и закрывания банки. Вообразите вращение крышки, представьте, что придавили её чем-нибудь сверху так, чтоб масло не подтекало, и, тем более, банка не упала. Это упражнение позволит отработать компактную стойку и понять, как движутся колени относительно друг друга между поворотами.

78 Об упругости.

А теперь вы – пружина. Но не такая, что растягиваясь, мотыляется вверх-вниз, а из тех, что натягивается вперёд-назад. В этой пружинке огромный заряд энергии, она активно работает на скручивание и поворот. Позвоночник человеческого существа – пример подобного рода пружины.

В повороте ваш торс повернут по ходу спуска, лыжи пересекают линию спуска, пружина скручивается. Используйте эту энергию, чтоб выстрелить, развернуть лыжи в другом направлении. Заставьте принцип пружины работать на себя и просто позволяйте лыжам самим менять направление.

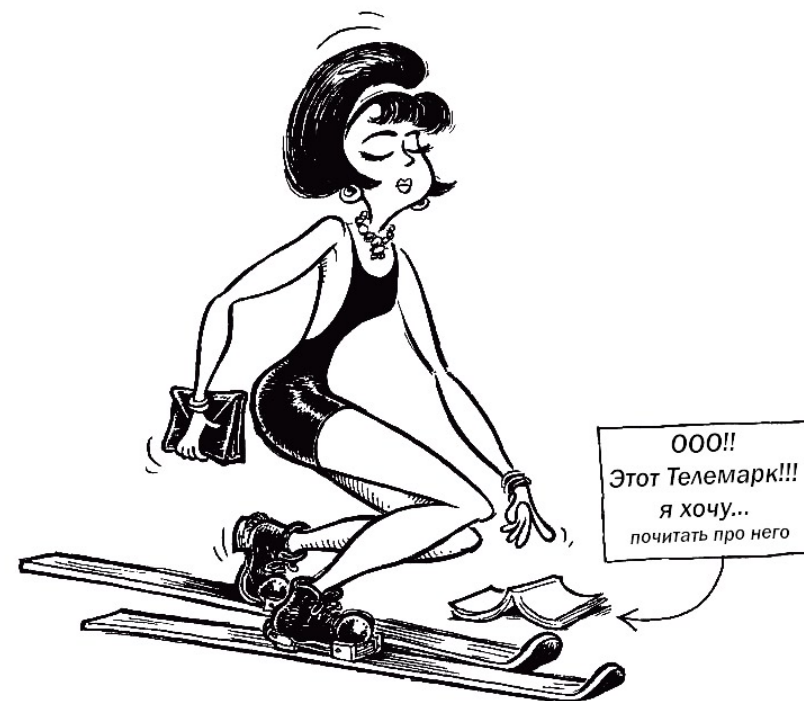




79 О нескромности.

Частенько бывает, что, сохраняя компактность стойки по продольной оси, телекатающиеся расползаются в поперечном направлении. Чтобы бороться с раскорячиванием, отработаем то самое упражнение от Кардена. Итак, возьмём монетку и аккуратно вложим её себе в зад (ой). Не так глубоко! Покатили. Удерживаем. УУууУУуу ! Красавчик, какая у тебя, оказывается, мускулистая задница!

Ладно, шутки в сторону, вы сразу же заметите, что ноги не размазываются по склону, стойка компактна и собрана. В повороте следите, чтоб монетка оставалась на месте.



80 А теперь, напротив, о скромности.

Дамочки, катающиеся в мини-юбках (о, где вы?!), обладают огромным преимуществом в вопросе совершенствования телестойки. Для этого оденьте мини-юбку, поищите и найдите в себе остатки скромности, теперь благопристойно приседайте - прекрасная возможность практиковаться в постановке сбалансированной стойки, так нужной нам в катании.

Ну а если вы - парень, и понятия мини-юбка и скромность к вам неприменимы, но в то же время проблемы со стойкой наблюдаются, наденьте что-нибудь короткое+обтягивающее и попросите приятельницу контролировать, чтоб во время отработки приседаний в телестойке ваши замечательные достоинства не выпирали вызывающе. Тренируйтесь.



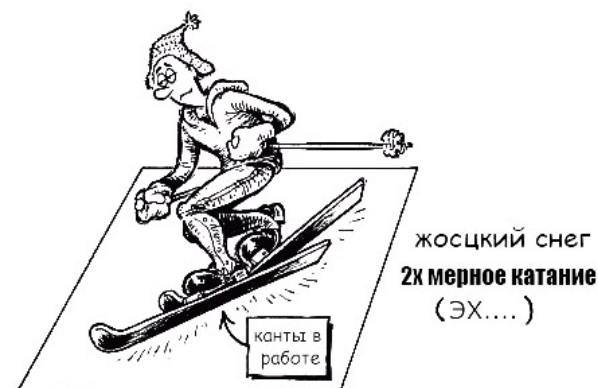
81 О телемистической телеистине.

Посмотрим на телемарк немного шире, возвышеннее, нематериально и метафизически. Двойственная природа всего сущего как нигде лучше наблюдается на примере нашего скромного телемаркера.

В движении между поворотами (при разгрузке) лыжник как бы взмывает в небеса и распускается навстречу солнцу, как цветок лотоса по весне, вопреки притяжению Земли и тяжёлому снегу. Назовём это проявлением энергии Инь.

В повороте (при загрузке) всё наоборот. Динамика движения, скорость, энергия качения превращает его в супервоина. Лыжник не просто закладывает простую дугу простого телеповорота, он покоряет склон, входит в поворот точёными агрессивными движениями самурая в бою. Энергия Янь помогает ему в этом.

Простая и сложная истина в том, что Инь и Янь противоположны и связаны неразрывно. Одно вытекает из другого и другое невозможно без первого. Это суть телемарка. Во всём есть Янь и Инь. Загрузка лыж даёт возможность разгрузить их. Выдох освобождает грудь для вдоха. Вдох открывает путь для выдоха. Это космос.



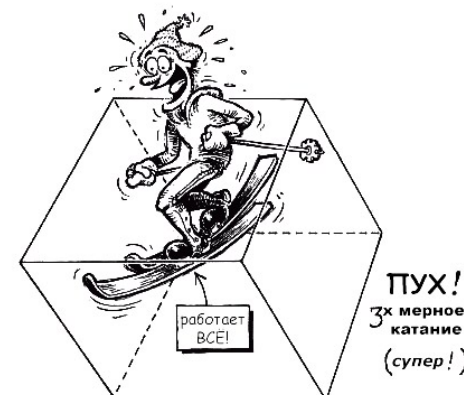
82 О снеге жёстком и пухляке.

Эти «два снега» так же различаются, как Москва и Питер.

На жёстком снегу и (зверь распространён в зонах активного катания, хотя встречается в бэккантри) вы работаете в двух измерениях: продольном, когда катитесь всей поверхностью лыжи, и в поперечном, когда поворачиваете на кантах. Падения в эту двухмерную схему, конечно, не вписываются :).

В «пухе» - совсем другое дело. Вы катитесь сквозь трёхмерное облако легкого взрывающегося под вами снега, поворачивая, взлетая и паря вместе со снежинками. Чувство полёта покрывает вас (может быть, поэтому многие из нас помешаны на фрирайде). Канты в таком нежном снегу практически не работают. Лыжи вы используете всей поверхностью, как платформы, плывёте на них. Для такого снега, чем шире и мягче лыжи, тем лучше. Расслабьтесь и наслаждайтесь.

Зачастую лыжник, привыкший к парковому катанию, поначалу сходит с ума от ощущений взлёта, которыми он был обделён на жёстких ухоженных склонах. Его тело и сознание – в ловушке двухмерности. Неплохо бы включить в понимание техники третье измерение.





83 оОООо, Йоу!

Нырдем - Выскакиваем.

С ростом теле-мастерства растёт и желание/умение катать на «мягких» лыжах. Один из главных секретов школы мастеров – катать упруго и радостно. Незатейливая мантра: Йоу-Йоу - вот нужная ментальная установка для упругого катания в пухе, особенно на мягких широких лыжах. Возможно, это звучит надоедливо и примитивно, но всё же в очередной раз: позвольте лыжам самим делать свою работу. Забудьте про канты и катитесь. Уловите силу прыжка, равную рикошету лыж. Не пытайтесь подчинить лыжи ритму, напротив – отдайтесь ему.

Ознакомьтесь со списком мелочей, творящих чудеса в пухляке (и, может быть, наконец-то перейдём на «ты»?). Итак:

- кайфуй;
- расслабь торс;
- дави и выпрыгивай;
- используй отдачу лыж;
- кати не траверсами, а по прямой вниз;
- наври себе, что ты на одной широкой длинной лыжине; поверь;
- не комплексуй по поводу небольшой скорости.

Трудно подвести аргументированную базу под любой из этих тезисов, но они реально действенны на целинном снегу. Маленькое замечание к пункту 6: не размазывайся по склону в широкой стойке; потому как тогда поверхность твоей «монолыжи» будет узкой и длинной, и плавания в пухляке не выйдет.



84 О погружении вновь.

Ведь правда, прикольно – прокатиться на спине у дельфина, когда он плывёт, резвясь? Эти грациозные животные выгибаются, выныривая из воды, и прогибаются, ныряя, кайфуя от этой игры. Воображая эти движения дельфина и при этом себя на его спине, катись и поймашь ощущения правильного катания в нетронutom снегу: максимального давления я при погружении в снег и выныривания при разгрузке.

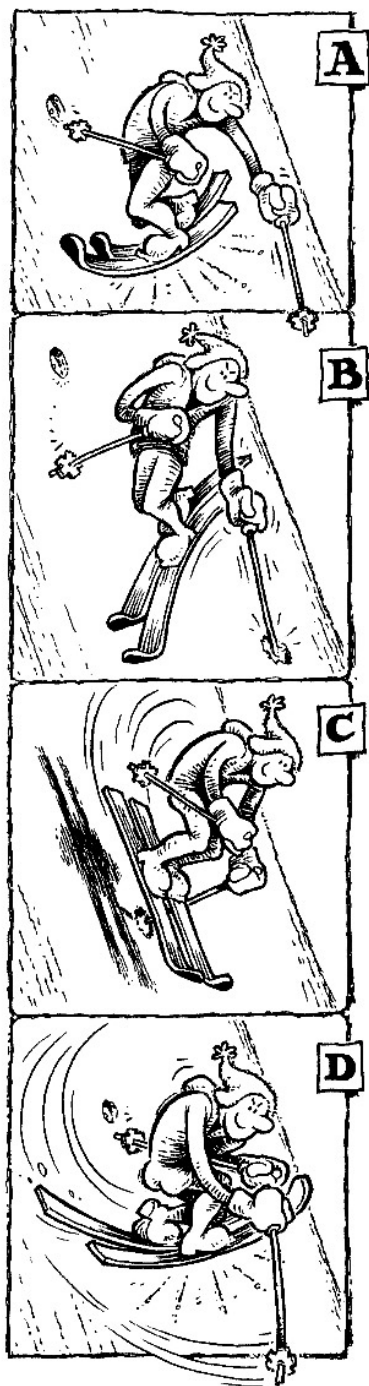
85 О монолыже подробнее.

Катаясь, представляй, что твои лыжи – это одна широкая платформа. Ты используешь инерцию движущегося вниз тела, чтобы направить монолыжу в желаемом направлении.

Гораздо удобнее работать ногами относительно платформы по сравнению с парой лыж. Важно грамотно распределять нагрузку на монолыжину во избежании зарывания её в снег.

Двигайся подобно ртутному Терминатору Второму: перетекая одним движением в следующее.





88 О прыжковом повороте и поворотном прыжке

Во время совершения вышеозначенного движения ты буквально выпрыгиваешь из своих лыж, взлетаешь в воздух, там меняешь лидирующую ногу и направление, для того чтобы приземлиться, уже практически совершив поворот.

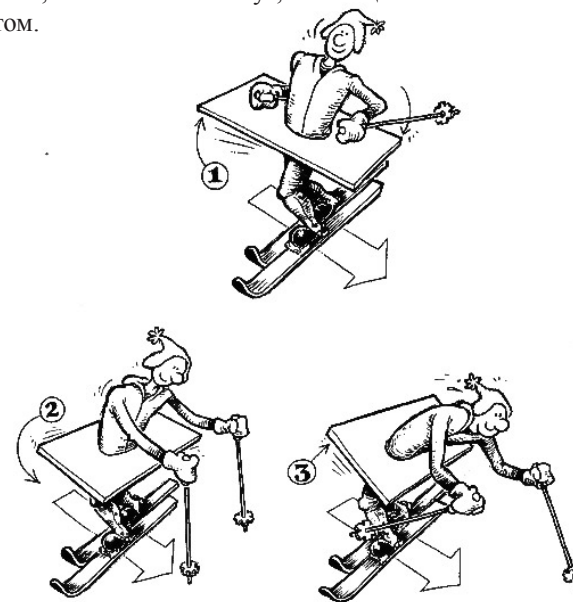
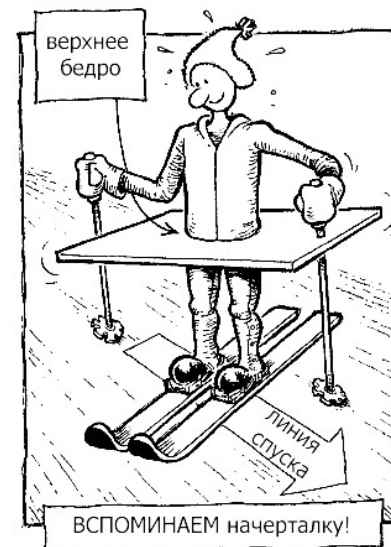
Следи за тем, чтобы сильно нагрузить лыжи в приземлении (так, чтобы они сильно спружинили обратно и помогли опять взлететь в воздух), а затем выпрыгни обеими ногами сразу.

89 О пользе начертательной геометрии.

Этим упражнением отработаем, чтоб верхнее относительно склона бедро было как можно дальше от него.

Представь, что твоё тело не живая непослушная плоть, а трёхмерная картинка, управлять элементами которой для тебя плёвое дело. Голограмма поможет тебе понять те положения, которых надо достичь. Не секрет, что бедра связаны с позвоночником и ногами, потому закручивать их можно самым причудливым образом. Вооружившись этим знанием, создай нужное расстояние от бедра до склона, наклонив таз к склону. Затем увеличь дистанцию, повернувшись вокруг вертикальной оси так, чтобы смотреть по склону вниз. И, наконец, увеличь дистанцию ещё, наклонившись немного вперед, «за бедра».

Не устаю напоминать: необходимо, чтобы туловище (или, если угодно, зад) размещалось над лыжами для правильной их загрузки. И если ты не будешь следить за этим, лыжи выскользнут, и ты оценишь мягкость склона своим мягким местом.





90 О катании по насту.

Это может быть совсем непросто. Отбросив изящество и утончённость, будь агрессивен и атакуй наст 500фунтовой гориллой. Дави массой и проламывайся сквозь корку с каждым поворотом. Агрессивность разгрузки и резвость выходов из поворота на таком снегу актуальна как никогда.

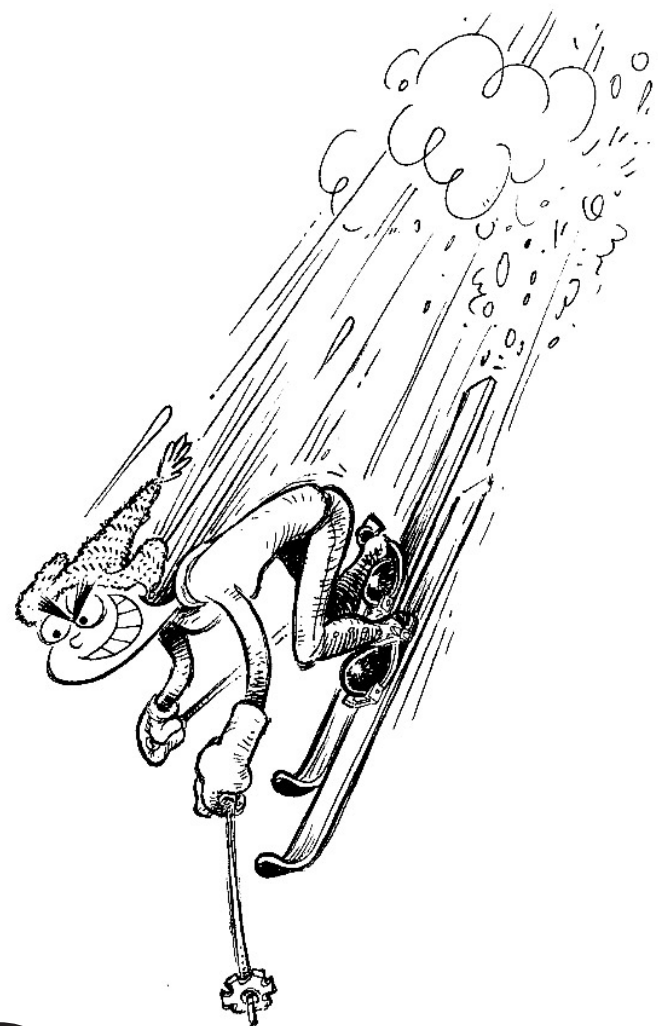
91 О размере, имеющем значение.

Одно из преимуществ телемарк-позиции — это то, что у тебя «одна большая лыжа», которая значительно длиннее, чем каждая лыжа в отдельности. Гордись и используй достоинства каждого миллиметра этого необъятного пространства от носка передней лыжи до пятки задней. Ведь эта длина великолепно позволяет быть стабильным на насту. И

помогает при катании (или продирании сквозь) по небезупречному снегу. И, когда несясь по кулуару, ты внезапно вылетаешь на яму, и здесь длинная платформа является спасительным достоинством.



Работать над умением катать с «длинной платформой» полезно телекам, которые «делают» телемарк в высокой стойке (держат ноги вместе) и катаются с «короткой платформой», что весьма неустойчиво. При отработке не стоит забывать, что стабильность монолыжи увеличивается при приседании.



92 О стеснении и тщете его.

Не стесняйся кататься медленно!

Самолету требуется разгон перед взлётом. Не говори, что тебя прикалывает, когда самолёт трюхает часами по взлётной полосе. Ведь, блин, полёта тогда не состоится.

Также и с лыжами: необходим период «разгона», то есть неспешного терпеливого ученичества, прежде чем они превратятся в потрясающий инструмент, который начнёт приносить много фана. Не форсируй события, дозрей до классного катания! И на маленькой скорости лыжи будут плыть и подпрыгивать, да и поворачивать на них будет гораздо проще.

Работай, и придёт время взлёта!

распространенные А Б Ш И П К И (и советы по искоренению их)



93 О релаксе и позитивном мышлении.

Дела идут неважно (не об этом речь), ушла любимая (плевать), кончились деньги (опять ты о своём), катание не заладилось (вот это проблема!) – время сказать STOP. Прочешь бы тебе лекцию о вреде уныния, да формат издания не тот. К тому же гораздо более умные люди уже писали, что разочарование и мозгоклюйство – путь саморазрушения. Расслабься, попробуй отработать отдельный элемент поворота, вместо того, чтобы продолжая катить, множить ошибки, расстраиваться и поедать себя. Если не выходит и таким путём, отложи всё назавтра. (далее будто бы аффтар вымытыми руками открывает сердца читателей и будто бы там что-то сокровенное тактично трогает своими оригинальными откровениями. итак)

Помни, что учение – процесс длиною в жизнь, и для души полезно иногда начинать что-то сызнова, хотя бы чтобы не обуяла гордыня, хотя бы чтобы самолюбование приутихло, хотя бы чтобы не зазвездиться. Катание – это фан, и что-то с тобой не в порядке, если ты не помнишь об этом. (читатели рыдают)

Перечитай пункты 51, 52, 55, 58.



94 Об уколах.

Офигенно красиво смотрятся в катании телеки, владеющие техникой двойного укола палками. Если это зрелище волнует и тебя, работай над этим. Но ежели двойного укола не получается, или ты не чувствуешь равновесия, отработай одиночный укол палкой ниже по склону. Владение этой техникой значительно украсит твоё катание.

Смотри пункты 37, 38, 39, 41.

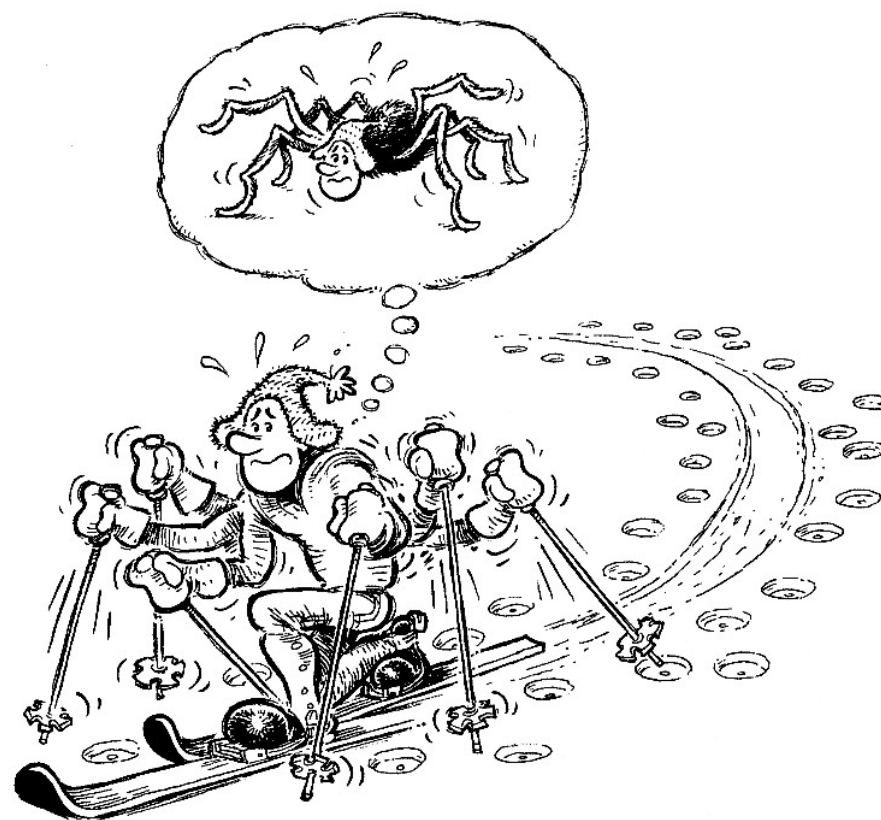


95 О наклонах и склонах.

Не используй «верхнюю» палку как точку баланса.

Если ты понимаешь, что делаешь уколы верхней по склону палкой, остановись! Это скверная привычка. Сие означает, что ты наклоняешься к склону за собой, в то время как должен тянуться вперед и делать укол палкой ниже по склону. Оставь сомнения, доверься телемарку и себе и без страха наклоняйся в сторону подножия склона.

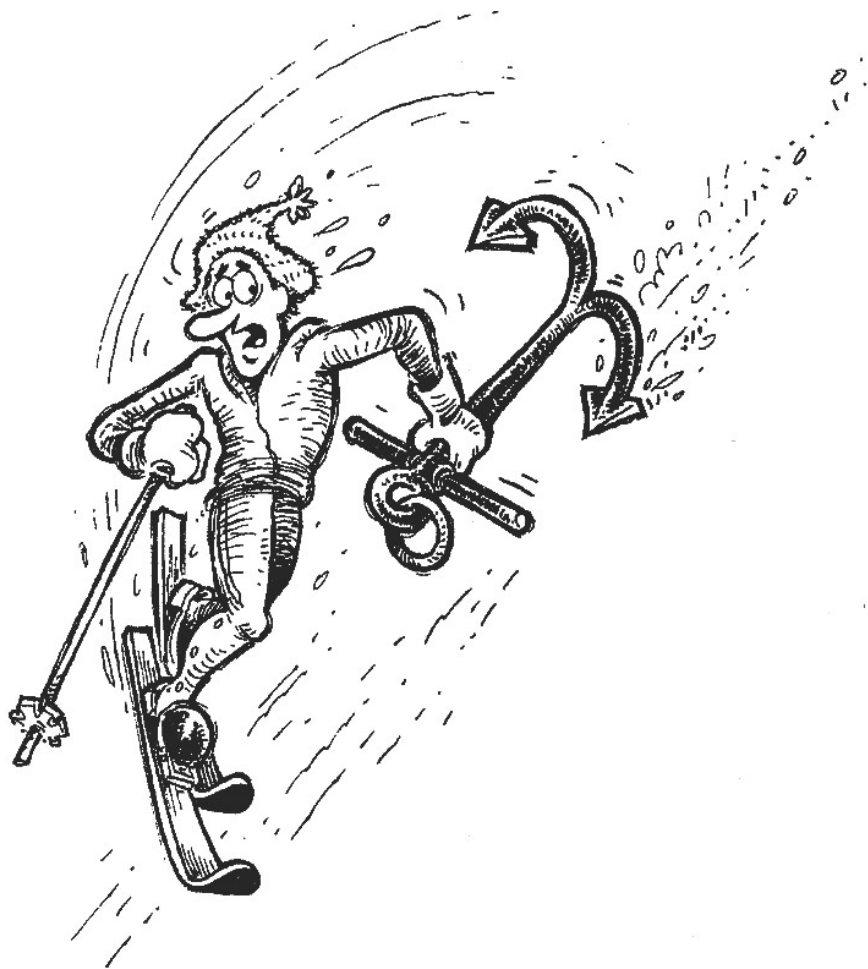
Работай с советами 37, 38, 39, 41, 45, 66.



96 О вреде палок.

Ты катишь, тыча палками, совершая миллионы беспорядочных уколов? Надо бы поработать над равновесием. Самый эффективный путь – больше кататься. И кататься без палок.

Смотри пункты 10, 62, 66.



97 О самоуправлении.

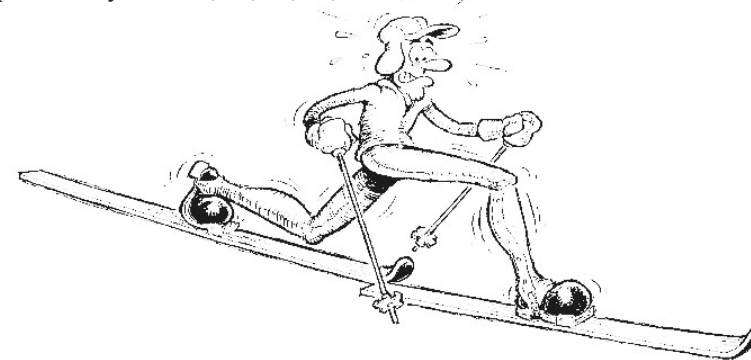
«Верхняя рука» волочится сзади и тормозит? Не позволяй ей управлять тобой, мешать красивым ловким поворотам и отвлекать от движения вперёд. Это не надоевшая подружка. Напоминаю: акцентируй внимание на своевременном выносе «верхней» руки в поле зрения.

Советы 38, 39, 41, 74, 86, 87 будут очень полезны.

98 О широкой разножке.

Широкая разножка не позволяет правильно нагружать лыжи, не способствует смягчению ударов и не работает на отпружинивание при разгрузке лыж. Работай над компактной стойкой.

Перечитай пункты 15, 20, 61, 72, 77.



99 О прямоте передней ноги.

Катание с прямой передней ногой – довольно распространённая ошибка. Стойка при этом некомпактна и не сглаживает неровности склона. Если и у тебя проблема с прямой передней ногой, перейди на более простой склон, где сможешь сконцентрироваться на катании в правильной стойке. Попроси приятеля посмотреть со стороны на твоё катание. Работай, пока контроль над сгибанием передней ноги не дойдёт до автоматизма. Ориентируйся на ощущения давления языка ботинка на голень как на показатель грамотной постановки передней ноги.

Катайся, читая советы 6, 22, 76, 80.



100 О скрещивании и раскрещивании.

Иногда, присев для поворота в низкую стойку, ты встаешь и понимаешь, что – ОПА – лыжи перекрещены! Ты сделал две ошибки. Первая – слишком размахнулся ногами и позволил носку задней лыжи проскользнуть за ботинком передней ноги. Вторая – задняя лыжа была недостаточно загружена и ушла со своего курса.

Как ни странно это звучит, но ты можешь довольно элегантно закончить этот клинообразный поворот в позе кренделя. Ты даже можешь «докренделить» до следующего поворота и «раскрестить» лыжи (короткие лыжи в данном случае – это «плюс»), не теряя ритма.

Чтобы впредь не повторился такой конфуз, катай компактнее и загружай заднюю лыжу сильнее.

Полезными будут советы 20, 30, 61, 72, 77, 79.

101 О неедвижимости.

Синоним телемарка – движение. Не зная устали, ты должен входить в поворот и выкатывать из него. Если ты закладываешь гигантские дуги или подолгу траверсируешь, значит, замираешь в статичной позе. Может быть, нейроны в твоей голове перестали гонять сигналы. Взбодри их мыслями о юрке и ловком катании, и катай именно так.

Пригодятся советы 25, 27, 34, 58, 63, 65, 69, 92.

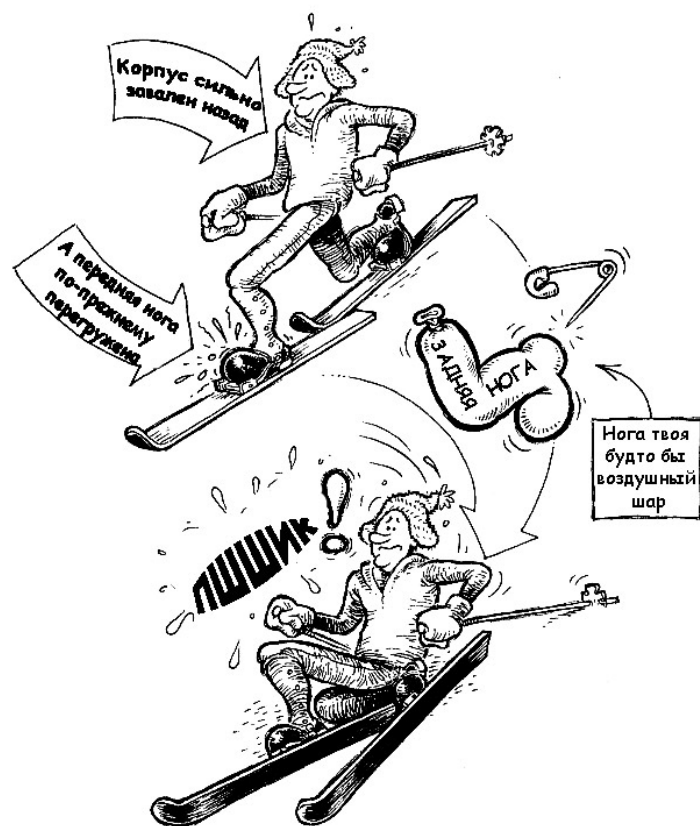


102 О неравномерности.

Если лыжи ты загружаешь неверно, ничего стоящего ты на склоне не сделаешь. Если недостаточно загрузишь заднюю лыжину, она будет рыскать, и ты не раз окажешься в глупом положении с лыжами крест накрест. Если, напротив, перегрузишь зад, без контроля окажется авангард. Последнее часто случается с неопытными лыжниками на крутых склонах. Не бойся склона, не откидывайся назад, страха крутизны так не одолеть. Катись смело вниз, передняя лыжа будет нормально загружена.

Читаем 28, 30, 67, 85, 86, 89.





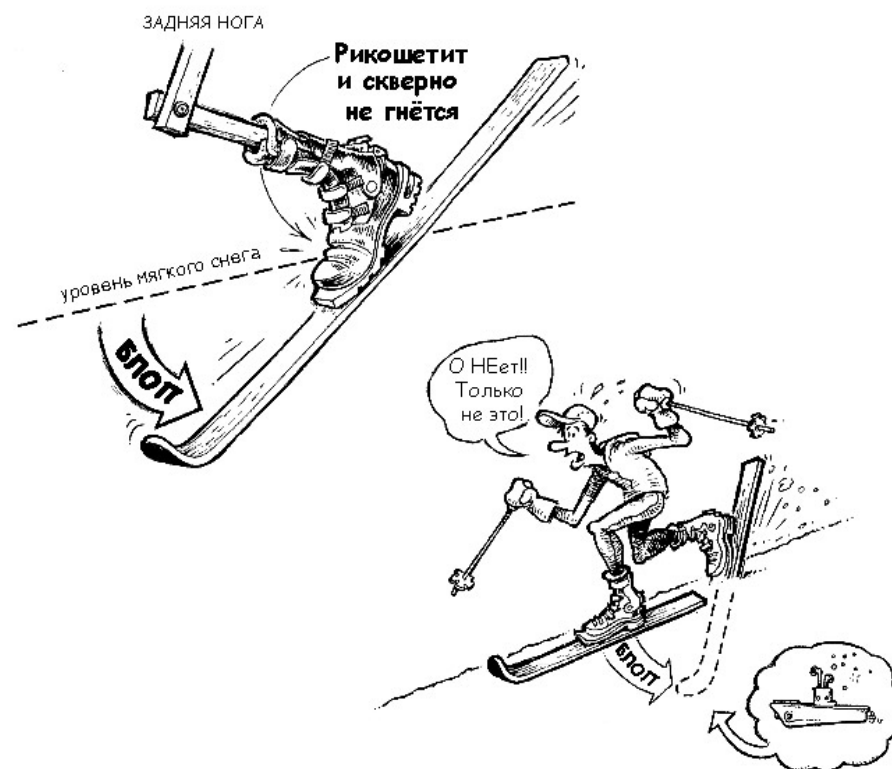
103 О заваливании назад.

Если лыжник на картинке до боли напоминает тебе себя, значит в катании есть пара ошибок, которые и подстраивают эти нелепые падения. Посмотри: загружена только передняя нога. Но корпус при этом откинут назад. Такая странная комбинация абсолютно не работает.

Вот представь: твоя задняя нога – воздушный шар. Тело расположено над ней, но поскольку воздушный баллон – это всего лишь воздушный баллон, над удержанием тулова отчаянно работает только передняя нога. В конце концов шар (задняя нога) с треском лопаётся, ты заваливаешься, катание бесславно заканчивается. Надо бы и заднюю ногу вовлекать в поддержание тела в рабочем состоянии.

Чтобы с явлением таким бороться, надо делать две вещи: первое – корпус наклони вперёд, перенеси, подвесь полностью над передней ногой, второе – загрузи ноги 50х50, для этого встань в компактную стойку, ноги максимально сблизь, чтоб обе были при деле, а не мотались по сторонам.

Перелистай ещё раз книгу и найди советы 28, 30, 45, 47, 67.

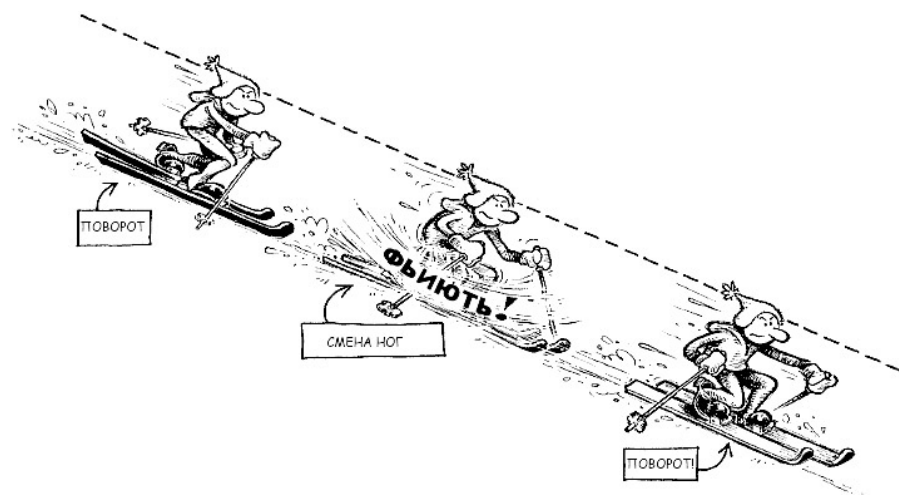


104 О нырянии лыж.

С наступлением эры пластиковых ботинок и тяжёлых лыж довольно часто проявляется проблема зарывания передних носов лыж в мягком снегу. Носы ботинок и подошва могут быть настолько жёсткими (чувак, не катай в горнолыжных ботах, да и в ски-туровских, всё-таки купи себе правильные боты), что ты не сможешь согнуть стопу в плюсне и ногу в голеностопе, чтобы загрузить заднюю ногу, нога зароется носком в снег, а ты сделаешь флик-фляк. Загрузка, не смотря на снаряжение, должна быть равномерной, 50х50; вставай в компактную стойку так, пятка будет близко к лыже, нырять лыжине будет некуда.

Такой проблемы почти не существует для катающихся в кожаных ботинках (ну-ну, ивовый прутик не забудьте), просто потому что они мягкие. Недостаточная загрузка задней лыжи в кожаном боте случается, если лыжи скрещиваются или если плавают передняя нога (но это уже другая история).

Для работы над ошибкой полезными будут советы 30, 85.



105 О «не вверх и не вниз»

Если ты делаешь смену ведущей ноги между поворотами, не приседая и не выпружинивая после этого вверх, твоё катание, однозначно, ущербно. Лыжи ведь сами рикошетят и помогают тебе разгружаться. И если ты не используешь эту помощь, то, катать тебе, ой, как тяжело. Спору нет, низкая стойка делает катание равновесным и стабильным, но всё же: оставаясь в ней немного приседай и вытягивайся и почувствуешь, как работает изгиб лыж на пользу твоему катанию.

Просмотри пункты 10, 27, 29 и 33.

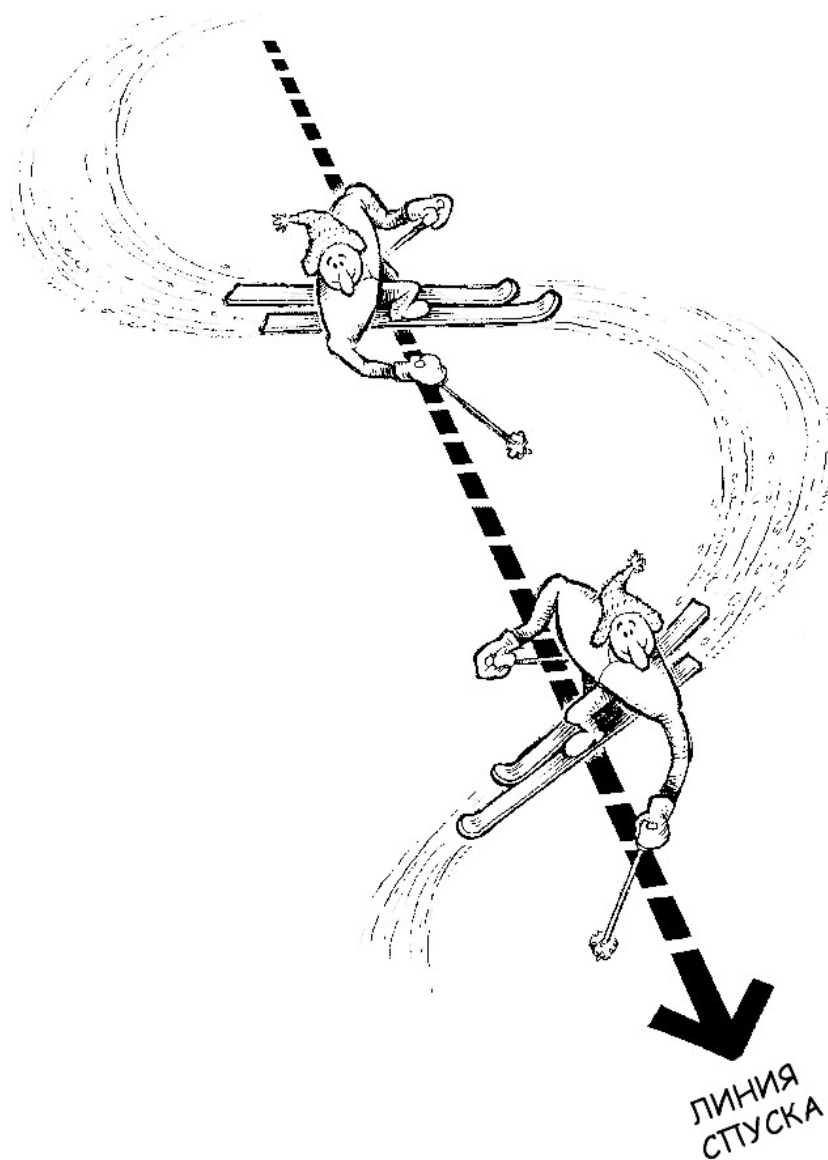


106 О параллельном повороте.

Многие лыжники с большим стажем катания в альпийском стиле склонны к таким поворотам, катаясь телемарком. Это «неверная» (в данном случае) техника вкрадывается и незаметно проскальзывает в твой телемарк, проявляясь в самые неожиданные моменты. Зачастую ты даже не замечаешь, что катишь именно так, но что-то выдаёт альпен-стайл-лыжника. Например, это может проявляться в теле-повороте, когда нагружен только внутренний кант нижней по склону лыжи.

Возможно, ты потратил столетия и нажил немало седых волос, вырабатывая мускульную память на параллельный поворот, и избавиться от этой привычки чрезвычайно трудно. Ошибка эта в телемарке – принципиальная; происходит от недоверия к технике телемарк и отсутствия «новой верной» (в данном случае) мускульной памяти. Что делать? Тебе ничего не остаётся, только как полностью верить себя телемарку.

Перечитай и отрабатывай всё, особое внимание удели пунктам 6, 11, 18, 19, 30 и 77.



107 Об ориентации.

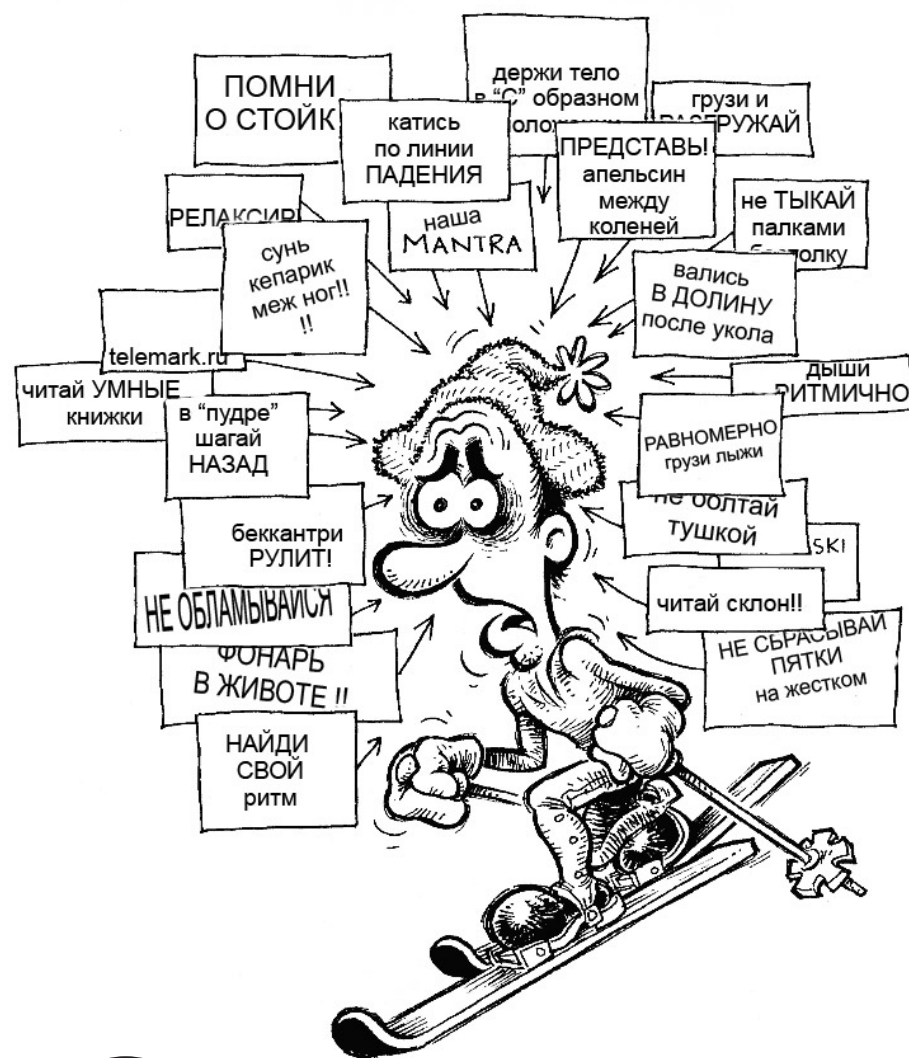
Этот бедолага на рисунке катит на лыжах, будто толкает тележку в супермаркете. Голова его повернута вниз по склону, будто глазами шарит по полкам, а торс и плечи развернуты как и ноги по ходу движения тележки. Разверни всё тело к подножию. Восполни в памяти содержание пунктов 21, 34, 35, 37, 43, 45 и 50.



108 О парном катании.

Будь внимателен, когда обучаешь катанию на лыжах свою дражайшую половину. Возможно, у тебя такой проблемы и нет, но на склоне не раз и не два случаются взрывоопасные ситуации между катающимися супругами/возлюбленными. С тех пор как мы стали жить во времена просвещённого феминизма, «половины» стали тяжело переживать ситуации, когда вдруг от ролей равноправных игроков они переходят к отношениям учитель-студент.

Зачастую гораздо дешевле и безболезненнее нанять постороннего человека для обучения.



109 Об одновременности.

Не стоит даже пытаться одновременно следовать всем советам этой книги. Не загружай свой мозг думами обо всех хитростях и тонкостях телемарка; выбери момент, который волнует тебя более всего и работай над ним до полного совершенства. Затем принимайся за другой приём.

Авторы уподобляют процесс обучения строительству дома в том смысле, что более одного кирпича одновременно не уложить.

Что ж, с этим спорить трудно.

Об авторах

Аллен О'Бэннон (Allen O'Bannon) вырос в Портленде, что в штате Орегон и на лыжи встал впервые на склонах местечка Маунт Худ. Где-то в середине 80-х он перешёл на лыжах через западные горы, и пятки его при этом были абсолютно свободны! В качестве главного инструктора он работал в штатовской ведущей outdoor школе, и активно участвовал в зимних программах. Не способный к «нормальной» работе, Аллен взялся за писание этой книги в оправдание своей безумной лыжной страсти.

В настоящее время неснежную часть года он проживает в городе Виктор штата Айдахо и готовит свою кандидатуру к победным президентским выборам в 2004 году (ну теперь уже, наверное, к следующим)

Майк Клеелэнд (Mike Clelland) никогда не посещал школы искусств, но учился исключительно по канонам Mad Magazine.

Майк – дитя большого города и многоквартирных кварталов, родился и вырос в Мичигане, 10 лет сознательной жизни провёл перспективным клерком в Нью Йорке. В 1987 ради прикола всю зиму он на лыжах бродил по Вайомингу. К несчастью (хотя это как посмотреть) после свободной жизни в горах, он понял, что не может вернуться к суете большого города.

В настоящее время Майк обитает на просторах Айдахо в сарайчике, где его можно застать между его работами по иллюстрированию и работой инструктором в той же школе, где работает и Аллен.



О переводчиках и пиратах

Не стеснясь в средствах, и не спрашивая разрешения авторов, эту замечательную книгу рипала и переводила шайка с www.telemark.ru

Перевод:

Сергей Кубля
Лера Мирошина
Равиль Насретдинов
Максим Холин

Литературная редакция:

Лера Мирошина

Сканирование и переверстка:

Алексей Руднев

