

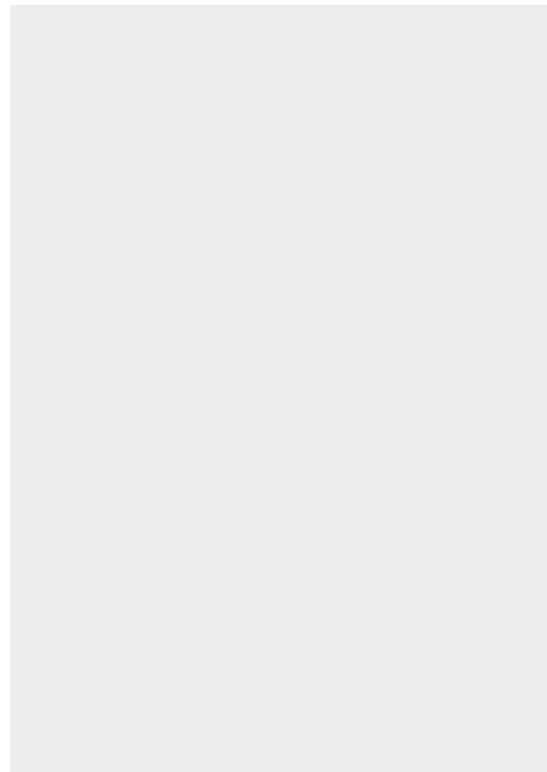








□ , 1933



1923

« »

« »:

18 18

«

, ☒ .☒».

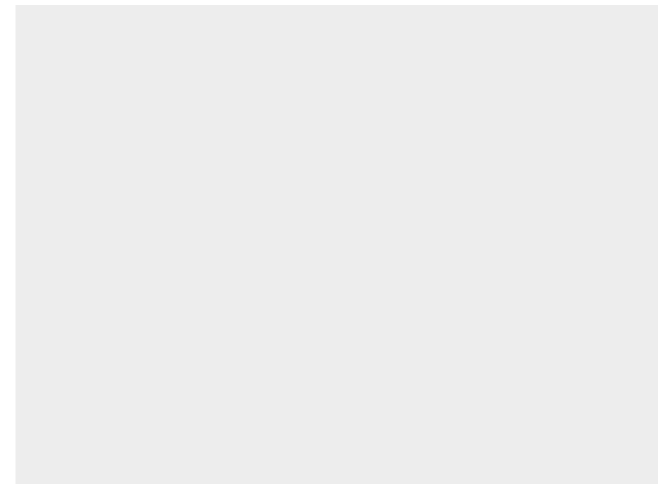
« »

1926

☒

.☒

«  
16  
1923»



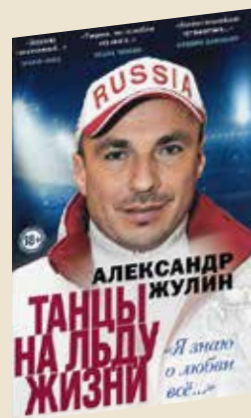
«  
»

« » ( )  
(4 × 2,5 )  
« »  
☒ , ☒ , ☒ ☒  
« » 16 1923 :  
☒ ;  
☒ ;  
60°. ☒  
1939  
« »  
« »



**Елизавета Гильман**  
Помирись с едой

Автор не дает чудесных лайфхаков, низкокалорийных рецептов и детокс-программ, но объясняет, как складываются отношения с пищей, из-за чего они нарушаются и что делать, чтобы их нормализовать. Книга для тех, кто хочет перестать переедать, не мучить себя постоянными диетами и не высчитывать до тысячной количество калорий.



**Александр Жулин**  
Танцы на льду жизни.  
Я знаю о любви все

Александр Жулин — чемпион мира, Европы и СССР, олимпийский призер в парных танцах на льду, успешный тренер, любимец публики — стал автором книги. Начиная ее писать, чтобы чем-то занять себя в пандемию, когда площадки для тренировок были закрыты. Получился откровенный рассказ о спортсменах, тренерах, непростых отношениях между ними, драматичных и забавных ситуациях на соревнованиях и в целом о мире фигурного катания. Сейчас книга в топе продаж.



**Инеcса Рассказова**  
Валерий Попенченко.  
Первый во всем

Советую прочитать эту книгу всем, но прежде всего тем, кто занимается боксом. В мое время, к сожалению, не было столько информации. Сейчас благодаря интернету, новым технологиям можно не только читать, но и смотреть фрагменты тренировок и боев таких мастеров, как Валерий Попенченко.

Был момент, когда нас пытались учить под копирочку, чтобы мы все были одинаковыми. Но красота бокса — в индивидуальности. И Валерий Попенченко как раз обладал яркой индивидуальностью, он ни на кого не был похож. Соперники не знали, что он сделает в следующую секунду. В этом весь смысл. Я, кстати, по какому-то наитию назвал свою школу «Шахматы бокса» и только недавно узнал, что Валерий прекрасно играл в шахматы. Для меня бокс — это шахматы, комбинации, которые ты придумываешь и осуществляешь. Со своими воспитанниками я отрабатываю множество разных комбинаций, и какое же удовольствие видеть, как они ловят на них своих соперников.

Задача тренеров — воспитать поколение с правильными принципами, а для этого нужны примеры. Поэтому так важна сегодня книга о Валерии Попенченко. Очень хочется, чтобы она вышла и в электронном варианте, так ее скорее прочтает молодежь, которая редко берет в руки бумажные книги.

**Костя Цзю**, заслуженный мастер спорта по боксу, чемпион мира и Европы среди любителей, абсолютный чемпион мира среди профессионалов



**Елена Мотова**  
Мой лучший друг — желудок.  
Еда для умных людей

В книге врача-диетолога Елены Мотовой — новые медицинские исследования по диетологии, информация о том, как на вес влияют мозг и гормоны, а также советы по изменению пищевого поведения. Это полезное и в то же время увлекательное чтение — много ярких иллюстраций и инфографики. Сама автор собирает кулинарные рецепты, с удовольствием готовит и ест.



**Жан Франсуа Менар**  
Олимпиец в офисе. Секреты психологической подготовки великих спортсменов для участников вашей офисной команды

Чтобы эффективно решать задачи в ежесекундно меняющемся мире, приходится действовать порой на пределе возможностей — почти как в спорте высших достижений. Жан Франсуа Менар, ведущий эксперт по психологической подготовке, делится методами, позволяющими по-новому взглянуть на свои возможности и настроиться на успешную работу в любой ситуации.



**Алсу Акмальдинова, Михаил Свердлов, Олег Лекманов**  
Ликует форвард на бегу... Футбол в русской и советской поэзии 1910–1950-х годов

На страницах сборника — поэтические строки о футболе, написанные в первой половине XX века. Для болельщиков «Динамо» книга представляет особый интерес: здесь и турне по Великобритании, и стадион в Петровском парке, и непримиримое противостояние со «Спартаком», и портреты любимых игроков.



**Павел Евдокименко**  
Психосоматика. Самые опасные эмоции

Люди часто произносят фразу «Все болезни от нервов», но на самом деле в это не верят. Известный ревматолог, невролог Евдокименко обосновывает с научной точки зрения позицию, что эмоции материальны и напрямую влияют на наше здоровье. В книге доступно, без медицинской терминологии, рассказывается о полезных и вредных эмоциях, о болезнях, которые могут быть ими вызваны, даются рекомендации, как избежать появления и развития психосоматических болезней.

# ВЕСЬ МИР

# НА ДА ДО НИ!

////// ПОДГОТОВЛЕНО РЕДАКЦИЕЙ «МЧС МЕДИА»

Он вдохновлял поэтов и писателей, его чарующую, величавую красоту воспевали Архип Куинджи, Василий Верещагин, Николай Рерих. С его именем связаны десятки легенд и преданий. И тот, кто увидел его однажды, никогда уже не забудет. Эльбрус — самый высокий пик Кавказа, России и Европы. Сегодня здесь создана современная инфраструктура, проложены туристические маршруты. А безопасность круглосуточно обеспечивает Эльбрусский высокогорный поисково-спасательный отряд МЧС России. Как спланировать индивидуальный маршрут, какой из треков самый популярный, где можно отдохнуть с детьми — об этом в нашем обзоре



Из года в год  
люди штурмуют  
своенравную гору

## Приэльбрусье — лучшее начало

Если вы не альпинист и за плечами нет покоренных вершин, то обратите внимание на Приэльбрусье. Это туристическое название территории Кабардино-Балкарии, расположенной в Баксанском и прилегающих к нему ущельях. Почувствовать настоящий горный воздух, насладиться пейзажами и погрузиться в мир дикой природы — для этого прекрасно подойдут пешие маршруты по Приэльбрусью, многие из которых адаптированы для семей с детьми.

## Прогулка к водопаду Терскол

Одним из самых живописных считается маршрут вдоль ущелья Терскол. Тропа берет свое начало от мечети в центре одноименного поселка и поднимается вверх от главной дороги в сторону ущелья. В самом начале пути нужно будет приобрести пропуск на пребывание в заповеднике. Поначалу маршрут пролегает по грунтовой дороге вдоль немногочисленных строений, но вскоре следы цивилизации заканчиваются, и далее вам откроются только первозданные виды на белоснежные вершины гор. Постепенно грунтовка превращается в тропинку с постоянным небольшим набором высоты и увеличивающейся частотой камней и упирается в крутую стену — это конец ущелья. Итого 8 километров (туда-обратно) с перепадом высот в 650 метров — еще не настоящий поход, но уже хорошая продолжительная прогулка.

## Поход в ущелье Ирикчат

Долина реки Ирик и ее притока Ирикчата расположена между южным и юго-восточным отрогами Эльбруса. А ущелье Ирикчат многие считают самым красивым в Приэльбрусье.

Тропа начинается в поселке Эльбрус, бежит по мосту через Ирик и резко уходит вверх. Первая часть маршру-



та может показаться довольно сложной, но после туриста ждет равномерный набор высоты вдоль глубокого живописного каньона, на дне которого грохочет река. Остановку можно сделать в районе нарзанного источника, который находится немного ниже основной тропы.

Дальше маршрут приводит путешественников к огромным песчаным замкам. Очень необычное природное явление — выточенные из желтого песчаника исполинские «архитектурные сооружения» причудливых форм. Затем через сосновый лес тропа приведет к горному водопаду.

Забирая еще выше по крутой извилистой тропе, можно добраться до стоянок, задержаться там и, если запланирован однодневный поход, двинуться в обратный путь. К этому моменту будет пройдено восемь километров и столько же предстоит пройти назад. Перепад высот порядка 800 метров. Здесь можно встать и на ночевку, а утром отправиться еще дальше — на перевал Ирикчат и вершину Рыжий Бугор.

метеорологических условиях в районе предполагаемого маршрута.

Туристы должны иметь при себе групповое и личное снаряжение, обеспечивающее безопасное прохождение маршрута, средства связи и сигнализации, маршрутные и страховые документы, продукты питания и медикаменты.

Спасателям МЧС России предоставляются номера телефонов и адреса членов туристических групп. Во время маршрута через определенное количество времени туристы выходят на связь со спасателями и сообщают информацию в установленном порядке.

## Регистрация туристических групп в МЧС

Перед восхождением на Эльбрус туристическим группам и отдельным туристам очень рекомендуется зарегистрироваться в МЧС. В случае возникновения опасной ситуации это значительно повысит

своевременность помощи. Постановка на учет и снятие с учета туристических групп и отдельных туристов осуществляются не позднее чем за 15 суток до похода. Специалисты МЧС также доведут до туристов всю необходимую информацию об опасностях, ближайших точках экстренной связи и гидрологических,



## Трекинг на озеро Сылтранкель

Этот маршрут требует хорошей специальной подготовки и идеально подходит для любителей экстрима. Озеро Сылтранкель расположено на высоте 3185 метров под вершинами Сылтран и Мукал. Высокогорное озеро среди скалистых берегов и «марсианских» пейзажей станет одним из самых ярких впечатлений от походов в Приэльбрусье.

Маршрут начинается в северной части поселка Верхний Баксан и уходит сразу влево от грунтовой дороги. Первая часть пути петляет среди зелени и соснового леса, но постепенно он сменяется низкой растительностью, тропа становится все уже и круче, пока не упирается в огромные безжизненные камни.

Начиная с восьмого километра приходится карабкаться по большим серым валунам и местами огибать скалы. Еще два километра, и вы окажетесь на просторном плато, покрытом мелкой травой. Именно в этом месте большими стадами пасутся очень любопытные кавказские туры. Они

с удовольствием примут гостинцы в виде хлеба, но слишком близко подойти не позволят. Еще немного пути, и вы на месте. Озеро раскинется по левую руку, и вам откроется потрясающий вид, по достоинству оцененный любителями пейзажных фото. Отсюда можно вернуться через перевал Сылтран вдоль русла реки Кыртык. Этот маршрут желательно запланировать на два дня, если не готовы преодолеть 34 километра и набрать 2400 метров за день. Спуск с перевала технически сложный и может быть заснежен, во второй половине дня переход реки опасен в связи с повышением уровня воды.

## Восхождение на Эльбрус

На сам пик существует несколько маршрутов. Классическим считается южный, с поляны Азау на высоте 2200 метров. Обычно поднимаются по канатной дороге (две очереди) и потом на кресельной дороге до станции Гарабаши (3800 м), где расположены приют «Бочки» и приют LeapRus (3912 м).



Кинологи-спасатели со служебными лабрадорами Оскаром и Бураном

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЧС РОССИИ, МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ», ЕКАТЕРИНА ОВЧАРОВА





Как правило, у альпиниста со средним уровнем спортивной подготовки подъем потребует 7–8 часов, спуск — 3–4 часа. В летнее время хорошо заметная тропа есть на всем пути. Идти следует только в альпинистских кошках! Летом выходы льда встречаются редко, но попадаются участки твердого фирна. В остальное время этот путь может иметь длинные участки чистого льда, от конца гряд до начала траверса. В этом случае маршрут доступен лишь подготовленным спортсменам. Особенно опасен протяженный спуск (3,5 км при крутизне около 30°).

Западный маршрут менее популярен. Он начинается от минеральных источников Джилы-Су, в нижней части довольно непрост и представляет определенную техническую сложность. Зато выше 4000 метров, выше штурмового лагеря, путь к вершине идет с плавным набором высоты и доставляет настоящее наслаждение.

Есть еще и северный маршрут, но он требует особой подготовки. Дело в том, что на нем все приюты распо-

ложены довольно низко и не слишком комфортабельны. Поэтому место для палаток найти не очень просто.

И отдельно надо сказать про траверс Эльбруса с севера на юг. Поскольку на Эльбрусе две вершины, есть возможность пройти траверс по одной горе. Это самый сложный маршрут, но и самый почетный среди альпинистов-профессионалов. Опытные люди говорят, что сочетание подъема с севера со спуском в «цивилизацию» горнолыжного курорта Терскол по насыщенности впечатлениями не имеет себе равных на Эльбрусе.

### Безопасность

По данным агентства ТАСС, на Эльбрус приезжает порядка 20 тысяч человек в год. Пик входит в пятерку самых аварийных горных вершин, куда поднимались профессиональные российские и советские альпинисты.

К сожалению, основная масса несчастных случаев в горах происходит из-за переоценки туристами собственных сил и недостаточного анализа возможных рисков.

**Поскольку на Эльбрусе две вершины, есть возможность пройти траверс по одной горе. Это самый сложный маршрут, но и самый почетный среди альпинистов-профессионалов**



Палаточный лагерь на склоне Эльбруса — укрытие от непогоды

Основная опасность на Эльбрусе — резкая перемена погоды. Здесь солнечный безветренный день за 15 минут может смениться снежным ураганом, в котором на расстоянии вытянутой руки ничего не видно. Люди сбиваются с тропы и очень быстро замерзают.

Вторая серьезная опасность — подъем на Эльбрус проходит через поля ледовых трещин, глубина которых может достигать десятков метров. Тропа проложена так, чтобы их миновать, но при плохой погоде легко сбиться с пути и зайти в опасную зону. Главная беда в том, что чаще всего эти трещины даже не видны. Они присыпаны снегом и внешне могут выглядеть как вполне надежная поверхность. Кроме того, после провала в такую трещину, вслед за человеком устремляется снег и надежно закупоривает ловушку. Люди на поверхности, если не видели момента провала, вряд ли услышат призывы о помощи.

### Эльбрусские спасатели

В 1992 году была создана Эльбрусская поисково-спасательная служба, которая с 2005 года вошла в состав МЧС России, и был образован Эльбрусская высокогорный поисково-спасательный отряд МЧС России. Именно эти ребята первыми приходят на помощь в любую погоду. На их счету тысячи сложнейших спасательных операций и сотни спасенных жизней.

В этом году 23 мая на Эльбрусе были проведены сложные поисково-спасательные работы по спуску четырех туристов, попросивших о помощи. Причиной происшествия стало ухудшение погодных условий — шквалистый ветер, пурга, понижение температуры до –30 °С. На помощь туристам незамедлительно выдвинулась группа спасателей МЧС из 11 человек. Погодные условия сильно осложняли поиски. Выше отметки 4800 метров связь со спасателями прервалась, после чего было принято решение нарастить

силы и средства. Вторая группа спасателей из 14 человек вышла навстречу. На высоте 5300 метров, объединившись, спасатели стали спускать туристов с горы.

— Ребята осуществили спасоперацию в сложнейших условиях. Особенности горного рельефа, резко меняющаяся погода сильно осложняли работу, был риск и для самих ребят. Но для них это не имело значения. Благодаря высокому профессионализму, слаженным и умелым действиям операция завершилась успешно, жизни четырех туристов спасены, — рассказал начальник Эльбрусского высокогорного ПСО МЧС России Абдуллах Гулиев.

### Правильный выбор

Приэльбрусье и сама вершина стоят того, чтобы их посетить. «Весь мир на ладони — ты счастлив и нем», — пел Владимир Высоцкий о восхождении альпинистов. Каждый, кто видел неповторимые горные пейзажи Эльбруса, захочет вернуться сюда снова, потому что Эльбрус завораживает, Эльбрус очаровывает, Эльбрус пленяет. Навсегда. [D](#)

### Адреса спасательных служб КБР, где можно зарегистрировать свои туристические маршруты

Эльбрусская высокогорная поисково-спасательная служба  
отряд МЧС России  
• КБР, Эльбрусская район,  
п. Терскол  
Тел.: 8 (86638) 7 14 89

Поисково-спасательный отряд Главного управления МЧС России по КБР  
• КБР, г. Нальчик,  
ул. Пирогова, 4  
Тел.: 8 (8662) 42 24 56





# По заветам Ильича

Многие считают, что меня прозвали Ильичом из-за имени, но имя тут ни при чем. Еще в юности я вдохновлял пацанов на всякие подвиги. При этом жестикулировал как Ленин на броневичке. Оттуда и пошло, в фанатской среде тоже прижилось. На майках, подаренных клубом за золотые сезоны, написано: «Ильич». И в соцсетях мой аккаунт «Ильич Динамо»

ТЕКСТ // ИЛЬЯ БАЯКИН  
ИЛЛЮСТРАЦИИ // НИНА КОЛЧИНА

## Сила в правде

Благодаря соцсетям меня народ и знает. Несколько лет назад я заметил, что молодежи на выездах совсем мало. Публика в основном 30+. Мне недавно 39 лет исполнилось. Моему другу Сергею Находке — 50. Он, правда, молодец, с сыном ездит, Ивану 23 года. Но не у всех родители-болельщики и могут рассказать, что выезды — это здорово. К тому же по телевизору фанатов представляют людьми маргинальными, прямо демонизируют. Конечно, такие типы попадаются, но среди нас гораздо больше людей достойных, которые занимаются спортом, что-то коллекционируют, приезжая в разные города, ходят на экскурсии и т.д. Я завел аккаунт в одной из популярных соцсетей и начал честно рассказывать о выездах, и не только. Со временем набралось больше 7,5 тысяч подписчиков, даже не ожидал, что будет такой успех. Но главное — мне писала молодежь, болельщики 15–16 лет. «Как круто! Вы для меня пример! Вырасту, тоже буду ездить». Ради этого все и затевалось.

Я ничего не приукрашивал. Если мы культурно отдыхаем, осматриваем достопримечательности, показываю достопримечательности.



Если отрываемся в баре, значит, все узнают, как мы отрывались. Для меня важно, чтобы все было правдиво. Парадоксально, но из-за этого однажды меня обвинили в показухе. Дело было при Хохлове. Команда играла плохо от слова «совсем». Дома проиграла «Сочи» 2:3, притом что вела 2:0. Потом мы поехали во Владивосток на кубок, там «Динамо» уступило 0:1 «Лучу-Энергии». Все были жутко расстроены, плюс измотала дорога, разные часовые пояса. Обратного пути не спавши. Дома пара дней, чтобы прийти в себя, и уже Ростов, где мы продули 0:3. Следующий выезд в Оренбург, где снова проиграли. И там у меня сдали нервы — навалилась такая безысходность, что потекли слезы. Я сфотогра-

*Завел аккаунт в одной из популярных соцсетей. Со временем набралось больше 7,5 тысяч подписчиков. Даже не ожидал такого успеха*

фировался и выложил фото. Что тут началось! В «личку», правда, не писали, но обсуждали где только можно: зачем показывать, что плачешь, показуха какая-то. Нет, ребята, я же решил, что все будет честно. Плакал, значит, плакал. Лайков за те фотки все равно много наставили, потому что разделяли мои чувства.

## Креативный подход

Но обычно мои посты с юмором. У меня диплом SMM-щика, и курсы Photoshop я оканчивал. Хотя и не работаю по специальности, но делать классные мемы умею и люблю. Пока не было тематических блоков, мои сторис смотрело больше тысячи человек.

Я придумал, наверное, больше ста мемов. Какие вышли удачнее, пусть подписчики решают. Знаю, что над некоторыми долго угорали. Есть ситуации, когда просто нельзя пройти мимо. Например, Дима Скопинцев в интервью сказал, что мы доминировали над «Зенитом». Вроде все нормально, но слишком часто это слово используется в другом контексте. На эту тему мем сделал.

К фильмам и мультикам часто отсылаю, представляю анонсы матчей в виде афиш. Например, Сандро Шварц а-ля супергерой против «бойцовой» пчелы перед матчем с «Уфой». Или Шварц в образе Вовки в тридевятом царстве, а братья Березуцкие у него спрашивают: «Что надо, хозяин?» — «Эх, мне бы три очка». Изображал Шварца Шварценеггером, а Воронина — Шреком. Филиппа — главным героем «Снайпера». Когда Максимилиан уезжал, «запил» мем — Белкин прощается с миллионными евро.

Конечно, все мои мемы — это ситуация глазами болельщика. В официальном аккаунте ФК «Динамо» такого никогда не запостят, это не их формат. Но, если честно, раньше с соцсетями

у клуба было совсем плохо, а сейчас в плане SMM они здорово продвинулись. И визуальное оформление на уровне, и креатив, и позволяют себе то, чего прежде не позволили бы. Например, перед матчем с «Зенитом» разместили фотку с подписью: «Раз, два, три... часа до матча», и всем понятно, какая должна быть концовка. Не знаю, что в клубе изменилось, может, в пресс-службе стало больше молодежи, но меня как болельщика это очень радует.

### Шнур не прав, ЗОЖ не... ерунда

Те, кто давно со мной знаком, помнят, каким здоровенным я был несколько лет назад. А все — сидячий образ жизни. Работал страховым агентом, что называется, сам на себя, раз в неделю оформляю клиенту КАСКО и на проценты до следующей недели живу. Дома играл в приставку, пил пиво, ел тортики. Года через три такой жизни встал на весы и ошалел — 128 килограммов. Понял, что надо с этим завязывать. Я ведь никогда не был толстым, в юности играл в футбол, занимался спортом. Сказал себе: я могу вернуть прежние кондиции — и похудел на 43 килограмма.



Сначала просто сел на диету и стал много гулять, в день проходил 5–6 километров. Бегать не мог — одышка и ноги при таком весе «убиваются». Диету Дюкана мне порекомендовал один товарищ. Это низкоуглеводное питание, в первые дни ешь одни белки, затем понемножку добавляешь углеводы. Сбросил несколько килограммов, потом стал чередовать разные диеты. Через некоторое время решил, что пора идти в зал. Но перед этим немного подкачался дома, специально купил скамейку, штанги, а то вдруг надо мной смеяться начнут. Сейчас занимаюсь уже больше двух лет. Телосложение вполне спортивное — вес 86 килограммов при росте

182 сантиметра. Кстати, кожа нигде не повисла. Оказывается, повисает только у тех, кто делает липосакцию, а если постепенно худеешь, она как-то ужимается. На диетах больше не сижу, просто слежу за количеством калорий, стараюсь не есть больше 1700 в сутки.

Пока худел, выкладывал посты, чтобы люди в «карусели» листали и видели, каким я был и каким стал. Много народу писало, что это круто, а несколько человек, что я их смотивировал на спортивные подвиги. Когда хочется на все плюнуть и сойти с дорожки, вспоминаю о своих подписчиках — не могу же я их разочаровать. Собираюсь и продолжаю бежать.

### Динамо́вские корни

Как ни странно, первой болельщицей «Динамо» в нашей семье была бабушка, мама моего папы. Турне «Динамо» по Великобритании пришлось на пору ее юности. Репортажи Синявского транслировали по радио — команда гремела на всю страну. После этого бабушка и стала поклонницей «Динамо», передала любовь моему папе, а он, в свою очередь, мне. Сама бабушка занималась волейболом, но, кажется, не в «Динамо». На футбол ходила, как и вся молодежь в те годы. Развлечений было немного, никаких клубов, дискотек, компьютеров, вот и смотрели футбол, а стадион в Петровском парке был лучшим, игры там всегда проходили при полном аншлаге.

Папа не пропускал ни одного матча «Динамо». Я впервые пошел с ним на стадион, когда мне исполнилось семь лет. А осознанно начал болеть, наверное, с 1997 года. В то время «Динамо» тренировал Адамас Соломонович Голодец, с ним мы взяли бронзу. Помню тот матч со «Спартаком», где Куценко не забил три или даже четыре выхода один на один, а Кобелев забил с пенальти. Сыграли 1:1. Жаль, могли в том сезоне бороться за золото.

Со следующего года я начал ходить постоянно, уже без папы, со своей компанией: Сергеем Гореловым, или Седым, Сергеем Атлетом и Димой Пролетаркой.

Первый выезд был в 2000 году в Санкт-Петербург. Перед поездкой мы хорошо посидели. В результате я потерял кошелек, где лежал и билет на поезд. Пришлось ехать в «гробу», причем в собственном. Но только в начале пути, потом вылез и спокойно занял свое место. Проводница ничего не заподозрила — в купе должно быть четверо пассажиров, четверо и есть.

Все прекрасно знают, каким драматичным оказался тот выезд. Между болельщиками произошла большая стычка, я в ней не участвовал.



В свои 17 лет был еще ребенком — ни щетины, ни мускулов, весил 56 килограммов. Когда ехали обратно, милиция задержала отправку поезда, чтобы мы на него успели. Тем, кто вовремя не уехал, пришлось прятаться — болельщики «Зенита» за ними охотились. Времена тогда были суровые, не то что сейчас.

### Три золота

Золотой сезон — мечта каждого болельщика. Для нас «пробить золото», как для футболиста стать чемпионом. У меня три золота подряд. Первое — в том сезоне, когда «Динамо» вернулось в РПЛ. Я понял, что это реально еще в ФНЛ, там у меня набралось восемь выездов. А в РПЛ команд меньше. За счет того что четыре московские, выездов всего двенадцать плюс несколько кубковых. С Питомом, другом по Таганке, решили: если «Динамо» выходит в Премьер-лигу, мы «бьем» золото. Руководство сдержало слово, что в ФНЛ клуб на один год, и мы сдержали.

Самым волнительным за эти три сезона был выезд в Хабаровск. Компания собралась замечательная, «Динамо» выиграло. Мы на радостях как следует отметили, а в автобусе, который вез нас до трапа, какие-то ребята меня зацепили и сами же накинулись. Они с девчонками были, хотели перед ними «понтануться». Говорят, мол, мы сейчас выйдем и с тобой разберемся. Я запомнил. Когда автобус остановился, спрашиваю: что вы там от меня хотели? А они, вместо того чтобы со мной выйти, побежали к стюарду и начали орать, что я неадекватный и они со мной не полетят. Меня завернули. И я увидел, как мой самолет уходит в точку.

Из аэропорта отвезли в полицию. Там я продышался. Главный вопрос, который мне задали: «Сейчас в адеквате?» — «Да, вполне». — «Что

*В этом сезоне я был на всех матчах, кроме тех, которые играли в будни. Можно сказать, «пробил золото выходного дня»*

планируешь делать?» — «Поехать в гостиницу, выспаться и завтра улететь». — «Ну и правильно, в гостинице ты быстрее в себя придешь, чем тут у нас».

У меня было твердое намерение прийти в себя, но по дороге я зашел в магазин, намерение ослабло... Билет сам купить не решился, подумал, вдруг не то число укажу или еще что. Попросил друга. Ночь провел тревожно, утром в аэропорт приехал примерно такой же, как накануне. Но на этот раз в самолет сел спокойно. Когда приехал домой, готов был целовать свой диван. Потому что, когда ты оказываешься в чужом городе, особенно если этот город в восьми тысячах километров от Москвы, чувствуешь себя неуютно. К тому же боялся, что меня опять не пустят в самолет. А там уже и деньги закончатся, придется на поезде ехать, и я не успею вернуться к домашнему матчу, а у меня золотой сезон горит.

На выездах всякое было. В Махачкале — массово купались в море, в Нальчике — катались на канатке, в другой ситуации ни за что бы не решился, я дико боюсь высоты, но там такое настроение было... приподнятое. В Грозном Коля Динамыч нам экскурсию в горы устроил. Он, кстати, всегда старается пораньше приехать или



на денек-другой задержаться, чтобы успеть достопримечательности осмотреть. Сейчас с сыном Ромой пробили золотой сезон. Так вот, в Чечне, пока мы в горы поднимались, машину несколько раз на блок-постах останавливали и досматривали, прямо как в боевиках. Зато на стадионе их ОМОН самый терпеливый — закурил, попросят так больше не делать, но выводить не будут.

В этом сезоне пробить полноценное золото не получилось — новая работа, отпрашиваться неудобно. Я был на всех матчах, кроме тех, которые играли в будни. Можно сказать, «пробил золото выходного дня».

### Спасибо, Сандро

Хочу поделиться мыслями о концовке сезона. Сразу признаюсь: я желал встречи со «Спартак» в финале Кубка России. Поэтому, когда «Спартак» играл с «Енисеем», хотел, чтобы он выиграл (от болельщика «Динамо» дико такое слышать). Многие, конечно, надеялись на победу «Енисея», в этом случае шансы «Динамо» значительно возрастали.

С того момента как «Спартак» вышел в финал, меня переполняли эмоции. Попытался оценить наши силы. После матча с «Сочи», где мы крупно проиграли, уверенности поубавилось. Всю неделю не мог думать ни о чем другом, переживал страшно. И вот этот день настал. Приехали с Находкой пораньше, ходили, встречали знакомых, ощущался настоящий праздник футбола.

Увы, «Динамо» проиграло. Шварц перестроил схему, но команда не была к ней готова, поэтому не все получалось, особенно впереди. За две ошибки защитников «Спартак» нас наказал. В конце матча Даня Фомин не забил пенальти. Интересно, что он ни разу не промахивался с 11-метровой отметки. Но именно в финале кубка все вышло иначе.

Я долго отходил, смотрел сериалы, старался не читать всякие гневные комментарии, особенно в адрес Дани. Мне понятно его состояние. Помню, в детстве мы играли в футбол. Гоняешь мяч, и вдруг приходят какие-то мужики, садятся на лавочку и начинают болеть. И все — уже другое отношение к игре, появляется мандраж, неуверенность. А тут полные «Лужники»! Я считаю, Фомин все равно красавчик. Он мотор, через него идет много атак.

Теперь о Шварце. Если отбросить его spiel intensive, который нравится зрителю и собирает стадионы, и с холодной головой посмотреть на результаты, я бы поставил четыре с минусом. В первом сезоне он занял место ниже, чем Но

## Сандро Шварц сумел расположить нас к себе. Своей философией, отношением к делу, болельщикам. Стал своим почти сразу

виков. Правда, команда была в упадке, но и Новиков взял команду, когда та находилась в зоне стыков. А во втором сезоне у Сандро прекрасная первая половина и откровенно плохая вторая. Конечно, это связано с тем, что сейчас творится в мире, сдало не только «Динамо», сдали все. Даже проигрывая, мы оставались на втором месте до последнего тура. «Динамо» провалилось по морально-волевым качествам. Многие игроки мыслями были уже не здесь, и Шварц не смог собрать команду. Тем не менее он принес медали, которых не было 14 лет. Бронза — хороший результат по сравнению с последними сезонами. Если бы выиграла трофей, я бы поставил ему пятерку. Если бы мы заняли второе место, а кубок не выиграли, — четверку. А так — четыре с минусом.

Как бы то ни было, болельщики Шварцу благодарны. Приехали к нему, растянули баннер, устроили фэйер-шоу. Он был растроган,жимал всем руки, кого-то обнимал. Сандро сумел расположить нас к себе. Своей философией, отношением к делу, болельщикам. Стал своим почти сразу. И за это ему огромное спасибо! Хочется пожелать ему успехов в «Герте». Чтобы его красивый стиль и трепетное отношение к игре давали плоды и радовали болельщиков. **Д**



# «ДИНАМО» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ!



[vk.com/vfso\\_dynamo](https://vk.com/vfso_dynamo)



[t.me/vfsodynam](https://t.me/vfsodynam)



[VFSO DYNAMO](https://www.youtube.com/VFSO_DYNAMO)