

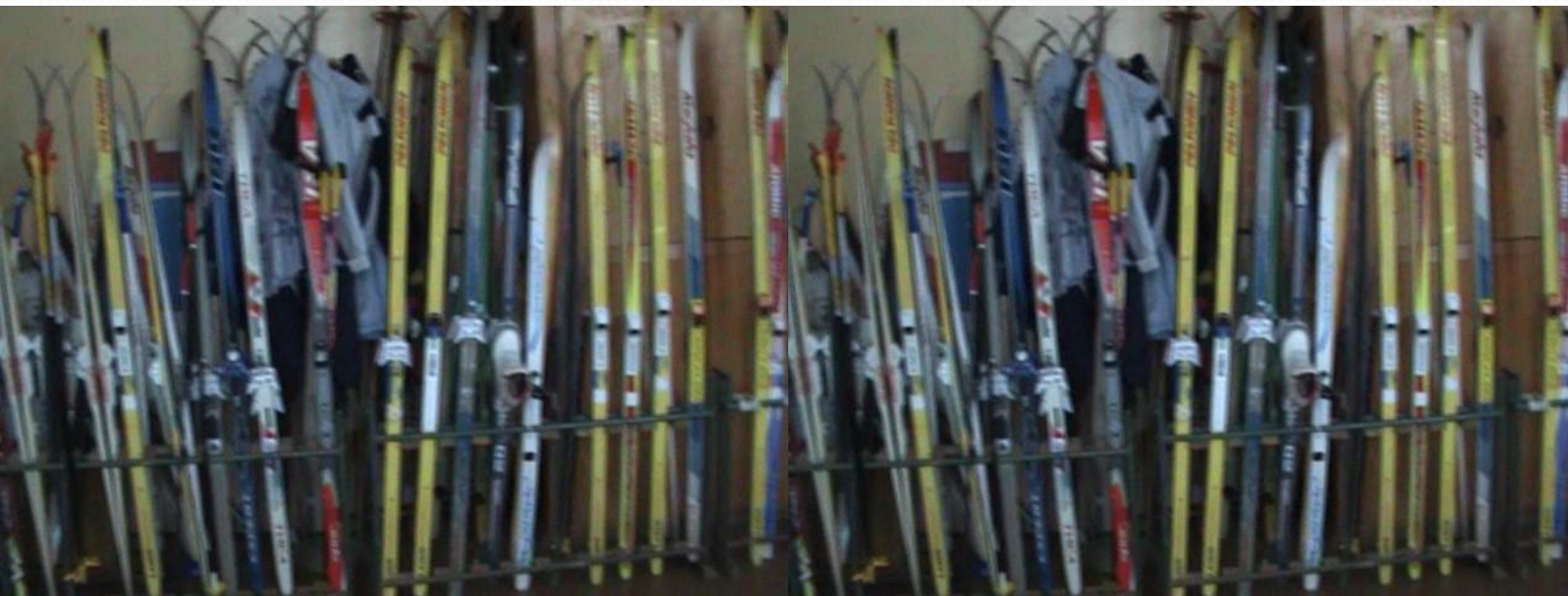
**МУДОД  
Детско-  
юношеская  
спортивная  
школа**

**ОТДЕЛЕНИЕ  
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ  
на базе МОУ  
«общеобразовательная  
средняя школа №8»**



# Приглашаем в школу лыжника

Школа дает основы знаний. И в нашей ты получишь знания о современной технике лыжных ходов, о принципах и системе тренировки, инвентаре лыжника, смазке лыж, об истории лыж, о лучших наших лыжниках- олимпийских чемпионах и чемпионах мира.





- Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой - просто сильнее и выносливее, третий стремиться с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.









## Кросс лыжников

Многие новички считают, что главные события в жизни лыжника начинаются с того дня, когда выпадает снег. Однако это не так.



## Кросс лыжников





**Фролова  
Юля-**  
победитель  
«кросса  
лыжников»







**В  
эстафете  
2место**

Фролова Юля,  
Пилюга Настя  
Абдерахимова  
Алина





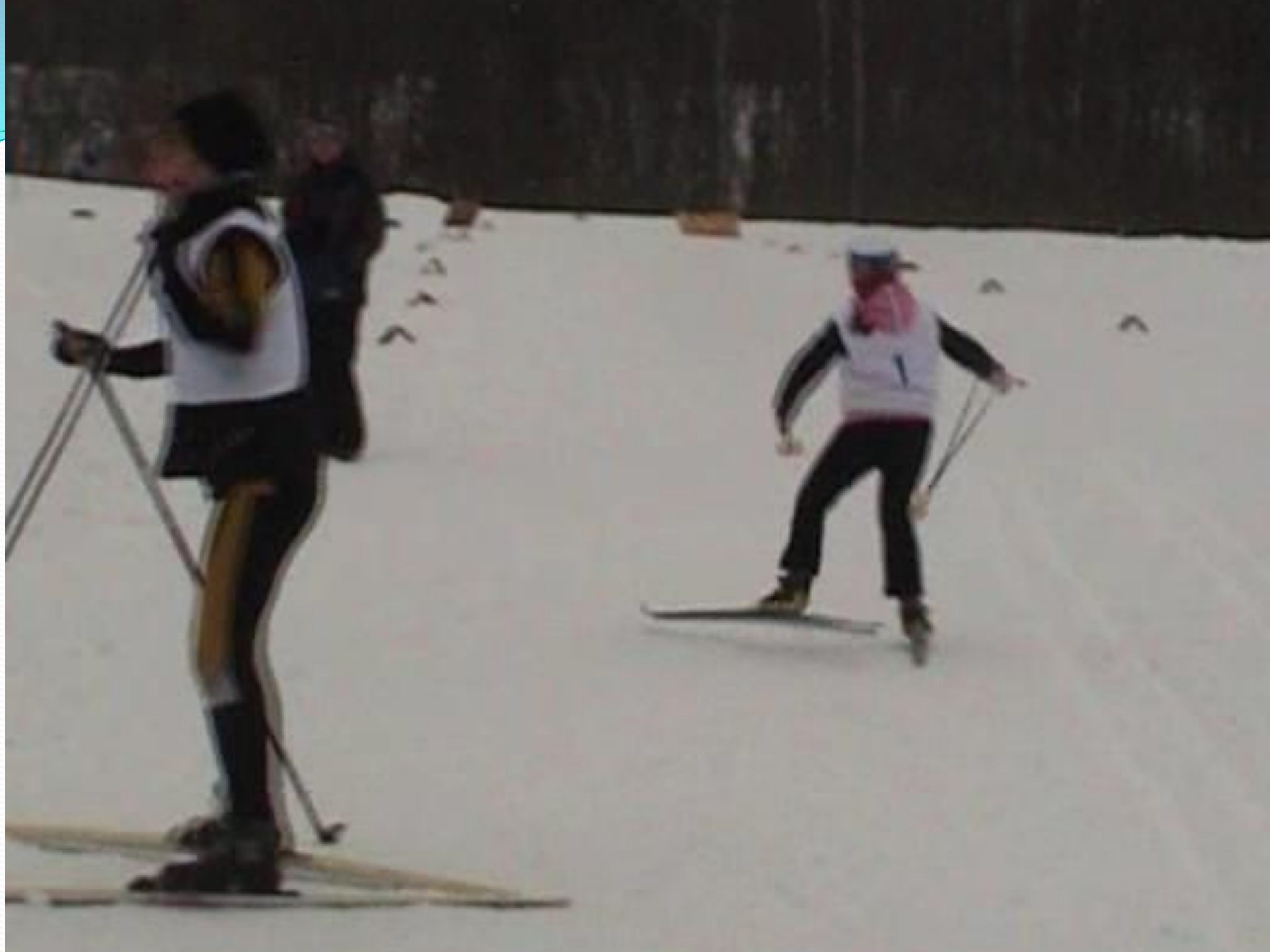


Чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает в спорте











Начальник дистанции - самая юная  
участница  
соревнований Абдерахимова Алина





# Лыжный поход к «Гремячему ключу»





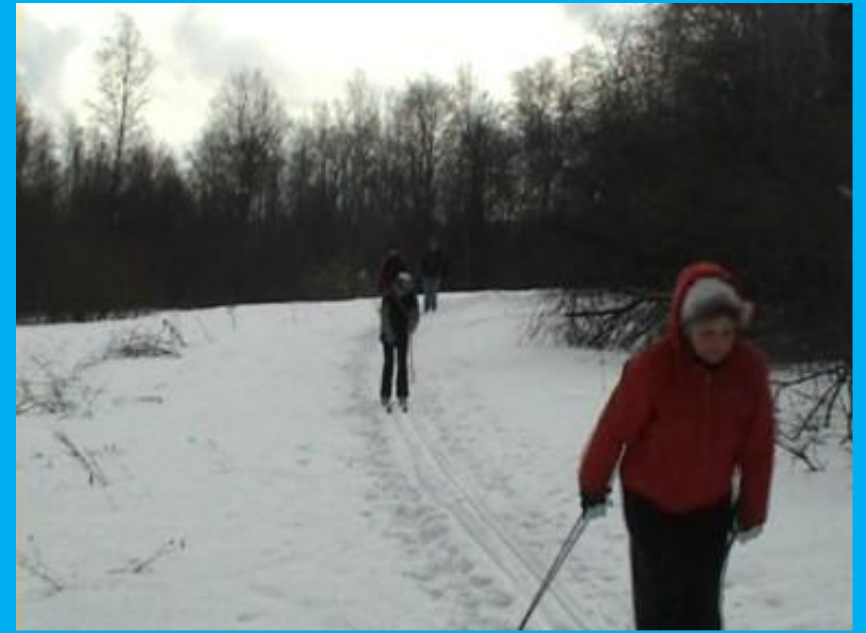


Надо ведь ещё дойти  
до туда...















**Ждём вас**