

# На стенку — от хорошей жизни!

Для одних покорение отвесных стен — это образ жизни, для других — вид экстремального развлечения, а для многих новообращенных — нестандартная и увлекательная альтернатива, к примеру, обычному фитнесу. В последнее время число поклонников скалолазания стремительно растет. Этот вид активного отдыха стал особенно популярен в столицах, и нижегородцы стараются не отставать.

**Роман Дмитриев**

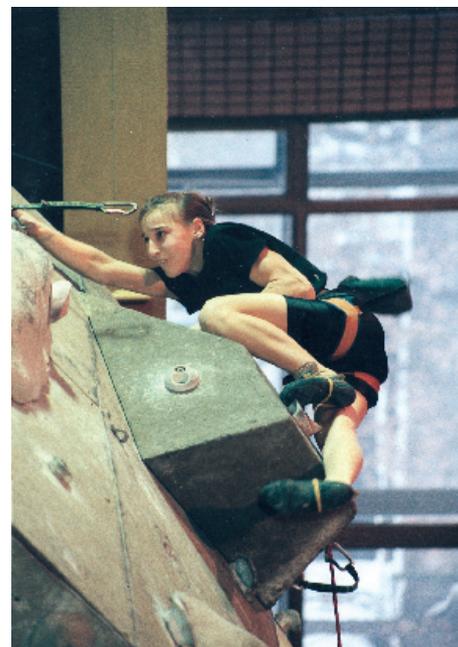
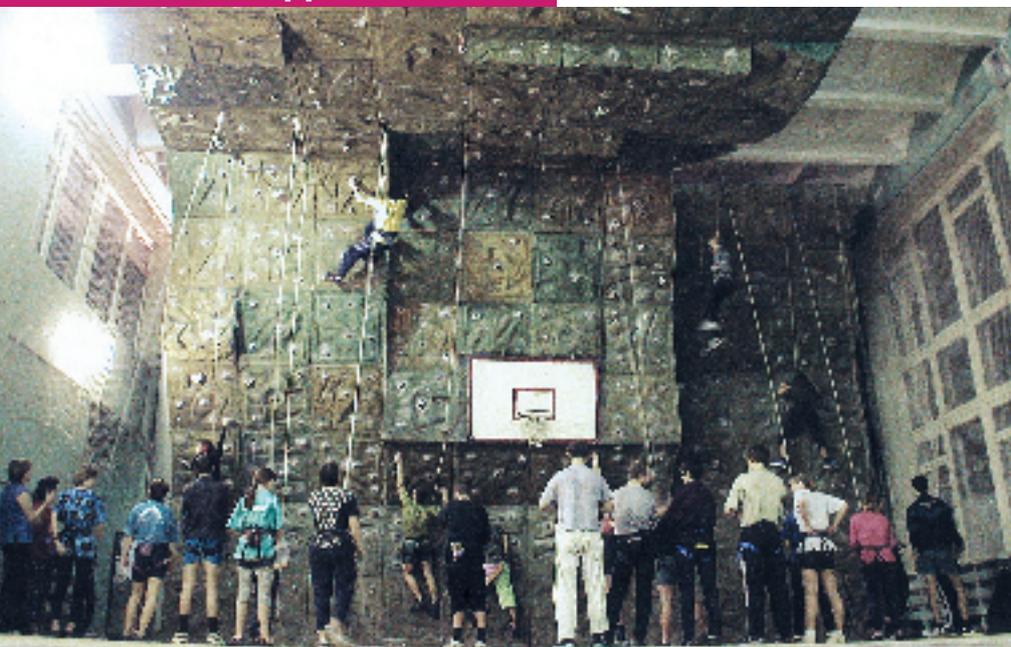
## Экстрим плюс здоровье

**Б**ытует мнение, что от хорошей жизни человек на стенку не полезет. Скалолазов же на вертикаль тянет жажда острых ощущений и радость честно заработанной победы. «Это особого рода трудности, которые мы сами себе придумываем — покорить вертикаль, преодолеть силу земного притяжения», — признается скалолаз-профессионал Алексей Сизов.

В плане физической подготовки скалолазание очень гармонично развивает человека. Во время занятий работают сразу все группы мышц, даже те, о существовании которых вы раньше не подозревали. Помимо выносливости скалолазание развивает способность в критический момент мобилизовать все свои физические и умственные силы. Ведь иногда в поисках варианта прохождения сложных участков трассы приходится решать задачу, напоминающую головоломку.

Обычно скалолазание путают с альпинизмом. Безусловно, эти два экстремальных увлечения похожи, тем более что альпинизм является прародителем скалолазания. Но скалолазам, в отличие от альпинистов, не важно покорение самой вершины. Для них главное — пройти означенный маршрут «чисто», используя только цепкость пальцев, силу рук и ног, безо всяких приспособлений и технических средств. Веревка нужна только для





смягчения падения при срыве, да и она нередко игнорируется. Скалолаз не может повисать на веревке для отдыха и изучения зацепов, не может обойти намеченный маршрут по простому участку или пройти трассу по частям — все на одном дыхании, пока есть силы.

## Горы нашего города

Прежде чем отправляться на скалы, специалисты советуют потренироваться на скалодроме или на каком-то ином искусственном тренажере (например, стене дома). Но сначала все-таки стоит усвоить правила техники безопасности: нельзя подниматься без страховки на высо-



ту более двух метров и проходить маршрут непосредственно друг под другом. «Без знания техники безопасности и ее беспрекословного соблюдения тренироваться на скалодроме категорически запрещено», — говорит инструктор Центра скалолазания Алексей Лукинский.

Не помешает и физическая подготовка. Надо уметь хотя бы раза 3–4 подтягиваться на руках, несколько раз подносить колени к груди. Сильными должны быть и пальцы — если они не готовы к нагрузке, то держаться за зацепки очень сложно. А специальные навыки приобретаются уже в процессе тренировки.

Из снаряжения для занятий необходимы страховочная обвязка или система (надевается на пояс), скальные туфли, страховочная восьмерка с карабином и мешочек с магнезией (чтобы руки не потели), который обычно крепится за спиной. Общая стоимость личного комплекта не превышает \$50. Еще необходимы веревка толщиной 10–12 миллиметров (для скал — 50 м длиной, для зала — хватит 30 м) и комплект оттяжек.

Перевоплотиться в человека-паука в Нижнем Новгороде можно на скалодромах в школах №91 и №17. В школе №91 смонтирована стенка высотой 4 м, а в спортзале школы №17 — высотой 7 м и протяженностью 14 м. Правда, эти скалодромы уже не отвечают современным требованиям (хотя еще лет 10 назад считались лучшими в России). «Рельефные щиты сейчас уже не используются, — поясняет Алексей Лукинский, — а применяются максимально плоские щиты, которые крепятся на металлическую конструкцию. При необходимости к ним уже в произвольной последовательности добавляются рельефные детали, в том числе и зацепы разной формы. Хотя и на своем, морально устаревшем скалодроме мы можем проложить очень сложную трассу».

В теплое время года скалолазов можно встретить на противоположных дамбах на Слуде, в парке «Швейцария»

и Александровском саду, под Молиотовским мостом, на стадионе «Водник» и даже на стенах Нижегородского кремля. «Однако без инструктора заниматься скалолазанием в таких местах небезопасно, — предупреждает Алексей Лукинский. — Да и жители часто не понимают скалолазов — сначала крутят пальцем у виска, а потом вызывают милицию. А у правоохранительных органов разговор короткий — нельзя».

## Страшно, но безопасно

В полной мере почувствовать себя скалолазом можно лишь на настоящих скалах. К сожалению, в Нижегородской области их не найти. «Ближайшие скалы находятся в Кировской области, на берегу реки Немда. Чуть подальше — Жигулевские скалы в Самарской области. Еще мы ездим в Карелию, где в краю озер собираются тысячи скалолазов. Ну а Крым — просто рай, я бы сказал, скалолазная Мекка, которую обязан посетить каждый фанат этого вида активного отдыха», — рассказывает Алексей Сизов.

Конечно, в скалах трассы более сложные и непредсказуемые. Даже если они пройдены и проверены, где гарантия, что вчерашний дождь не размыл рельеф?

Однако каким бы сложным ни был маршрут, экстремалы считают, что скалолазание не опаснее, чем, например, баскетбол. «Меня спрашивают: «А это страшно, опасно?» Честно отвечаю: «Да, страшно. Но безопасно. Потому что первое, чему вас обучают, — правила безопасности», — говорит Алексей Сизов. А слагаемые безопасности — правильно организованная страховка и надежный напарник.

Скалолазание — одно из тех увлечений, которые не надоедают никогда. После преодоления трассы хочется покорить другую, третью... И всегда найдется новый маршрут, который ты еще не одолел. ■

**Фото Алексея Сизова**