

Скалолаз-одиночка

Алексей Сизов занимается скалолазанием уже 20 лет. Он мастер спорта, чемпион России, организатор школы скалолазания в Нижнем Новгороде и тренер чемпионки мира. Всегда оставаться в отличной форме ему помогают трассы, проложенные... в собственной городской квартире.

Роман Дмитриев

— Алексей, расскажите, как вам удается заниматься скалолазанием в обычной квартире?

— В этом нет ничего удивительного. В любой квартире можно обустроить тренажер для скалолазания, если там надежные стены с прочными косяками. Я прикручивал к стене зацепки, укреплял косяки, над ними навешивал специальные бруски... В итоге мог проложить маршрут из одной комнаты в другую — через коридор, по стенам и потолку. Главное условие — пройти, не касаясь пола.

— И как часто вы у себя дома передвигаетесь по стенам?

— Когда нет возможности пойти на тренировку, по утрам вместо зарядки, иногда вечером тоже хочется дать себе нагрузку. Маршрут может быть коротким, но при этом настолько сложным, что скучать не приходится.

— А где еще тренируетесь?

— Везде, где есть крепкая прочная стена с достаточно хорошим рельефом, и где мы никому не мешаем. В пределах Нижнего тренировался на откосе, на бе-

тонном кубе под Молитовским мостом, на опоре пешеходного моста на набережной Федоровского, а также на деревьях в парке «Швейцария» и в Александровском саду. Даже на трамплин забирался до самого верха. Кстати, эта трасса оказалась легкой.

— По стенам Нижегородского кремля подниматься пробовали?

— Бывало. Официально заниматься там скалолазанием, конечно, нельзя, но тем не менее удавалось подниматься и по стенам, и по башням. Я водружал флаг «Ведомостей» на Георгиевскую башню кремля в день рождения газеты (на что было получено официальное разрешение). Заодно диагностировал стену памятника и поправил несколько кирпичей, которые шатались.

— А настоящие скалы вам покорились?

— Раньше я занимался еще и альпинизмом. Покорил три из четырех «семитысячника» бывшего СССР, в том числе и самый высокий — пик Коммунизма. Сложный маршрут на вершину, высотой почти 7000 м, прошел в одиночку.



Мне хорошо известны скальные маршруты в Крыму, на Урале, на Кавказе, в Памире, в Карпатах и Карелии. Конечно, по настоящим скалам совершать восхождение куда приятнее и интереснее, чем заниматься на скалодроме. Естественная красота природы привлекает, завораживает. Самое сильное





впечатление произвели скалы на берегу моря. Крым — мое любимое место.

— **Какое-то забавное восхождение вспоминается?**

— Однажды в Москве я поднимался по отвесной стене одного из университетов. Там, прямо посреди стены, был установлен барельеф Ленина. Мне удалось на него залезть, в таком положении меня и сфотографировали.

— **Воспитанников с собой берете?**

— У нас, к сожалению, сейчас очень избалованные ребята — предпочитают заниматься скалолазанием только в помещении. Хотя понять их можно. Это на Западе прочные металлические конструкции зданий позволяют передвигаться подобно Человеку-Пауку. А наши кирпич и бетон подвержены разрушению, начинаешь подниматься, они ломаются, крошатся. Это небезопасно, и к тому же наносится ущерб самому строению.

— **В жизни скалолазание помогает?**

— Иногда зарабатываю этим деньги. Например, на Балахнинском целлюлозно-бумажном комбинате диагностировал те места, которые были подвержены разрушениям — закреплял, чистил, сбрасывал свободно лежащие камни.

Не так давно под крышей завода Со-са-Cola в Нижнем навешивал пожарную сигнализацию. Без страховки, в одиночку. Цеха высокие — под 20 метров. А леса там невозможно построить, поскольку внизу находятся производство и склад. Вот я и лазил под потолком по тонким трубам. Бригада альпинистов выполняла бы это задание месяц, а я один управился за неделю. Придумал собственную систему самостраховки и за счет этого значительно сократил время.

— **Сами падали хоть раз?**

— Я падал и в городе, и в Крыму, когда покорял дикие скалы. Однажды на целый год выбыл из жизни, валялся на больничной койке, срачивал перело-

мы. Было 3–4 предупреждения, но я все равно скалолазание не брошу. На сложных трассах, конечно, приходится рисковать, но теперь опыт позволяет почти весь риск просчитать.

— **Каким должен быть ваш напарник-скалолаз?**

— Легок на подъем, не ленив, активный, энергичный, смелый. Просто человек с характером! К сожалению, таких людей встречаешь нечасто. Многие из скалолазов ушли в бизнес, отраслили животинки...

Сейчас я воспитываю новых учеников, и когда они будут готовы, мы с ними обязательно совершим восхождение по отвесным скалам. А еще у меня есть мечта вывести скалолазание из зала и показать городу — устроить настоящее Шоу. ■

Фото из архива Алексея Сизова

