Вестник

АЛЬПКЛУБА МГУ

выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

В НОМЕРЕ

Обзор соревнований
Ю. Остапенко 2-5

Зимняя спячка – это не про нас!
Обзор путешествий
О. Соколова 6-8

Рубрика «Персона».
Лена Ермолаева: Для меня скалолазание было всегда видом спорта, а не способом подготовки к горам
Ю. Остапенко 9-15

Как уберечься от всяких болячек, путешествуя по горам Юго-Восточной Азии
Т. Сахаров 16-19

Однажды в АК МГУ встретились
О. Соколова 20-27

Срез мнений: Олимпийский огонь на Эльбрусе
О. Соколова 28-31

ОТ РЕДАКЦИИ

Время летит незаметно, и вот мы вновь вдыхаем весенний воздух и пробуждаемся от зимней спячки. Хотя, о чем это мы? Зимняя спячка - это ведь, друзья, не про нас с вами. Активностей в межсезонье можно найти на любой вкус и квалификацию, только и успевай выходные планировать. А мы то и готовы всегда! Да и тренировки мы с вами не забрасываем, так ведь? Этой зимой не повезло только заядлым лыжникам. Снегом нас природа не баловала. Но у каждого минуса есть свои плюсы – зато массовый велосипедный сезон удалось открыть аж в марте месяце! Здесь, конечно, не берутся в расчет те, кто этот сезон и не закрывал. Для кого-то из вас совсем не за горами первые хибинские сборы, кто-то поедет отрабатывать уже приобретенные навыки на альпинистских или скалолазных маршрутах, кого-то ждет трекинг в Гималаях. Пусть выбранная вами поездка принесет много положительных эмоций и нового опыта, которого в горах никогда не бывает много. И не забудьте потом поделиться с нами впечатлениями!

НОВОСТИ

Начался сезон технических тренировок. Они проходят под руководством Игоря Савельева на сосульке МАИ по воскресеньям, начиная с 30 марта. Вся актуальная информация появляется на форуме. Еще раз обращаем внимание старших разрядников, организовывающих тренировки самостоятельно: руководство МГУ попросило нас, Альпклуб МГУ, на вышках около Трехзалки не тренироваться. Большая просьба это требование не игнорировать. Помните о возможных административных последствиях для всего клуба и ваших друзей.

Наши новички и пять (!!!) отделений разрядников активно собираются в Хибины. Для новичков уже были проведены основные вводные лекции по бивачному снаряжению и железу, а также совершена первая закупка снаряжения. Билеты куплены, кошки наточены.

В этом году летние сборы состоятся в Фанах (Таджикистан) с 26 июля по 17 августа. Туда, как и в Хибины, рискует поехать рекордное количество человек. На предварительном этапе на форуме отметилось около 40 потенциальных участников. Небывалый ажиотаж! Потребуется обширный инструкторский состав. А это большая работа для Актива клуба и организатора. С нетерпением ждем известий о том, кто это будет. Обещаем носить на руках, холить, лелеять, кормить красной икрой и свежеиспеченными на горелке булочками.

А еще мы решились на эксперимент с форматом газеты. И обязательно спросим ваше мнение.

Готовьтесь :)

Вестник

АЛЬПКЛУБА МГУ

выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

ОБЗОР СОРЕВНОВАНИЙ

Ю. Остапенко

Лыжная **гонка "Памяти друзей"** состоялась в воскресенье 19 января в Химках на трассе лыжной базы "Снежинка". Дистанция у девушек — 5 км, у мужчин — 15 км, стиль свободный.

Хотя в этом году призовых мест членам нашего клуба занять не удалось, все же отметим ребят, которые пришли побороться за честь клуба: Мазины Женя и Таня, а также Лихачев Сергей и Вязовецкий Паша.

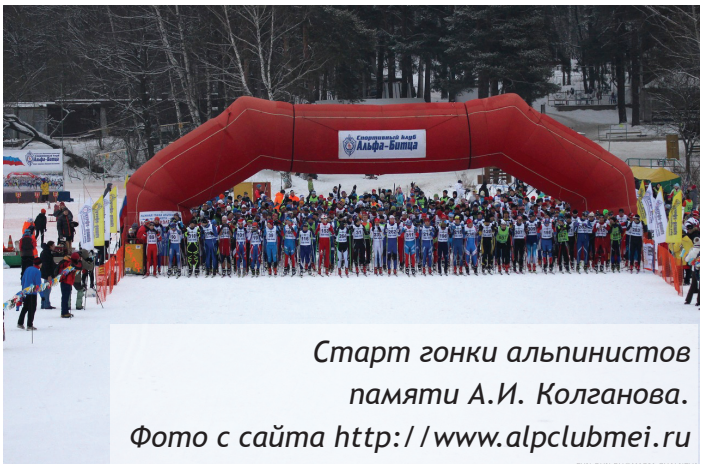
Мазин Евгений.
Фото с сайта http://www.alpclb.ru

X лыжная гонка альпинистов памяти А.И. Колганова

ежегодно проводимая КАиС МЭИ в этом году была юбилейной и впервые проходила в Битце, а не в Ромашково. Она состоялась 9-го февраля и в этом году в гонке участвовало рекордное количество спортсменов — 337 человек!

Дистанция для девушек была 15 км, для парней - 30 км.

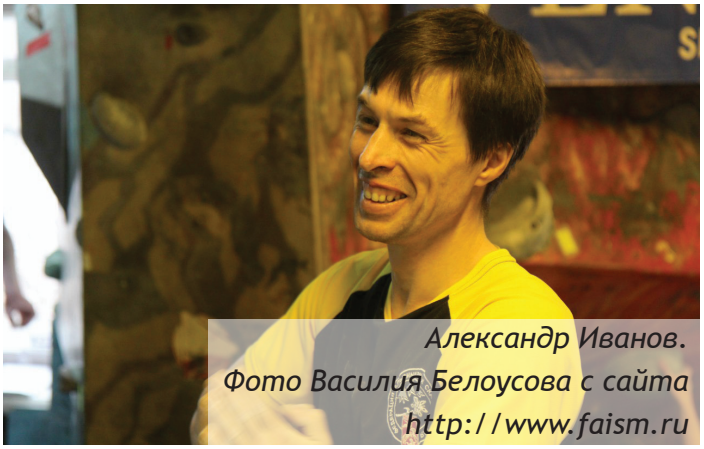
Участники гонки от АК МГУ: Богданов Борис, занявший в своей возрастной группе 2е место, Ивановы Анна и Александр, Мазины Павел, Женя и Таня, Вязовецкий Павел, Лихачев Сергей.



Старт гонки альпинистов памяти А.И. Колганова.
Фото с сайта http://www.alpclubmei.ru

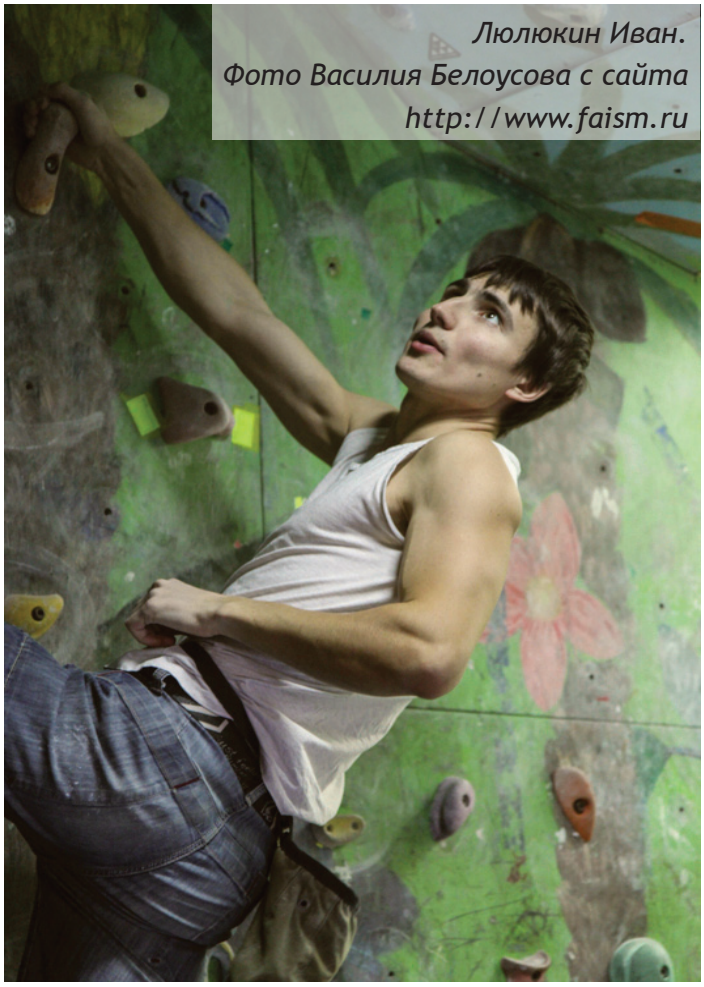
Зимнее двоеборье памяти Владимира Башкирова

22 и 23 февраля состоялись соревнования, открывающие клубный зачет ФАиС Москвы 2014 года - зимнее двоеборье памяти Владимира Башкирова. В первый день на скалодроме клуба им. Ю. Визбора спортсменам было предложено 10 коротких трасс сложностью от 5С до 7В. По результатам боулдеринга определился порядок стартов в лыж-



Александр Иванов.
Фото Василия Белоусова с сайта http://www.faism.ru

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года



Люлюкин Иван.
Фото Василия Белоусова с сайта http://www.faism.ru

ной гонке, которая прошла на следующий день в Измайловском парке.
Первое место у мужчин по итогам двух дней у Александра Иванова, второе — у Ивана Люлюкина. У женщин второе место заняла Татьяна Мазина. Отличный результат, молодцы!
Также приняли участие в двоеборье: Архиповский Илья, Виноградов Дмитрий, Ляшков Владимир, Мазин Евгений, Лопухина Ольга, Харламова Александра.

Двоеборье входит в Кубок клубов, причем для баллов важны не только призовые места, но и количество представителей от клуба, которые состоят в ФАиСМ.
В этом году в кубок клубов входят:

- Лыжное двоеборье памяти Башкирова — Клуб им. Визбора
- Лыжная гонка АК МГУ
- Двоеборье МАИ
- Скалолазание (трудность) - памяти Гурякова — КАиС МЭИ
- Кросс памяти Визбора — Клуб им. Визбора
- Кубок клубов по ледолазанию — МАИ
- Степаныч — ЦСКА им. Демченко
- Кроссы (дистанции от 10 до 42 км) — СКА Зеленоград

К сожалению, Лыжные соревнования памяти Юрия Сидорина и Сергея Зенякина, которые вот уже десять лет проводятся нашим клубом в начале марта, пришлось отменить из-за погодных неурядиц. Зима оказалась на редкость бесснежной.

Триатлон “ЗИМА-ЛЕТО” в Ромашково

Спортивный клуб “Ромашково” проводил в воскресенье 9 марта 2014 года традиционное межсезонное соревнование — триатлон-эстафету “Зима-Лето”, состоящую из трех этапов: бег (4км), маунтинбайк (7,5км) и лыжная гонка (7,44 км). Четвертый этап, самый главный — дружеское общение и сосиски у костра после финиша.
Соревноваться поехали Каныгин Михаил и Антохина Таня, которая в результате заняла 3-е место!

Антохина Таня.
Фото с сайта http://vk.com

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

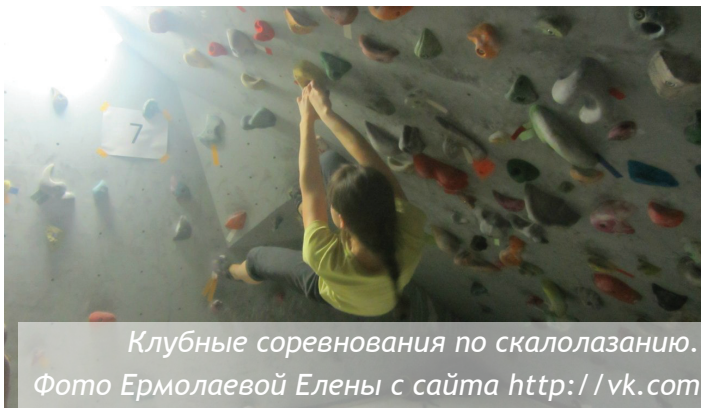
Также 9-го марта проходили соревнования, организованные горными туристами МГУ — “Лёд и мерзлые скалы”. Место проведения — Полушкинские карьеры у д. Васильево. Соревноваться ездили: Карлович Катя, Башев Антон, Федорчук Виктор, Чирков Александр, Архиповский Илья, Щедринский Александр, Стефонишин Даниил, Ромов Пётр.

Внутриклубные соревнования по скалолазанию (болдеринг)

Проводились 23-го марта на скалодроме «Старт1» в Котляково. Как всегда, в дружественной и позитивной обстановке, члены альпклуба МГУ мерялись силами и ловкостью. Победили сильнейшие, с чем мы их и поздравляем!

Победители:
Женщины
1. Лопухина Ольга
2. Мазина Татьяна
3. Харламова Александра

Мужчины
1. Виноградов Дмитрий
2. Жегусов Ярослав
3. Архиповский Илья



Клубные соревнования по скалолазанию. Фото Ермолаевой Елены с сайта http://vk.com

Связки МГУ-2014 (12-13 апреля)

В солнечные апрельские выходные проходили традиционные соревнования альпинистских связок, организуемые нашим клубом. Соревнования, как и в предыдущие годы, проходили на Сосульке МАИ, в чрезвычайно дружественной и теплой атмосфере. Вместе с Сосулькой, значительно подросшей с прошлого года, подросли и наши соревнования. Вместо одной трассы, единой для всех, стало две трассы: «Лайт» — для новичков и младших разрядников и «Про» — для умудренных опытом перворазрядников и КМС-ов.
Накал страстей достиг апогея во второй день соревнований, когда на трассу «Про» вышли самые сильные духом и телом. Восторженные овации, крики радости и разочарования, и много-много общения, улыбок и смеха.

В упорной борьбе за звание лучших на трассе «Про» победили:
1 место: связка Ханов Григорий (альпклуб им. Демченко) — Власенко Павел (Красноярск)
2 место: связка Мурин Евгений — Венедиктов Денис (Санкт-Петербург)
3 место: связка Жарков Александр — Жаркова Валерия (альпклуб МЭИ)

Результаты на трассе «Лайт»:
1 место: связка Камалов Александр — Дементьев Игорь (ГК «Скиф»)
2 место: связка Архиповский Илья — Бурундуков Дмитрий (АК МГУ)
3 место: связка Лавров Александр — Драгункин Дмитрий (МГТУ им.Баумана)

Все победители получили призы от спонсоров (Спортмарафон, Венто и Black Diamond).

Также компания Венто предоставила специальный приз для лучшей женской связки, а единственная женская связка (Лопухина Ольга и Харламова Александра) в тяжелой борьбе преодолела трассу «Про», что удалось далеко не всем.

Вестник

АЛЬПКЛУБА МГУ

выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

Наши девчонки на Связках МГУ-2014. Единственная женская связка — Лопухина Ольга - Харламова Александра

От всей души поздравляем всех победителей, благодарим организаторов и всех без исключения участников!

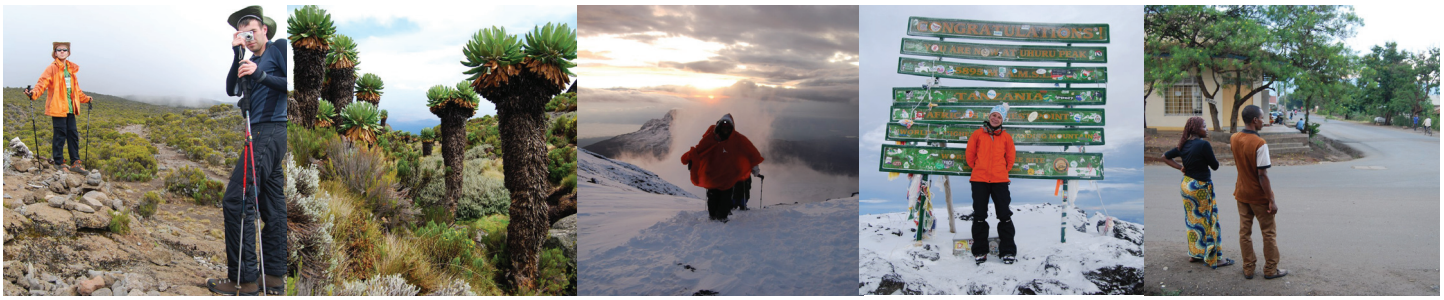
Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

ЗИМНЯЯ СПЯЧКА - ЭТО НЕ ПРО НАС!

О. Соколова

Друзья, наши зимние каникулы прошли очень активно. Редакция Вестника едва успевала следить за всеми вашими перемещениями.

Так, Катя Гусева, Денис Вылегжанин и Олег Круглов побывали на Килиманджаро.



Петя Ромов и Катя Бирючева встречали Новый год на Индюке и залезли мультипитч на вершину в костюмах Деда Мороза и Снегурочки.

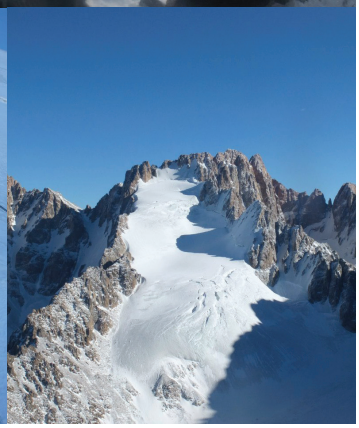
Саша Воликов и Таня Караулова прошли ряд альпинистских маршрутов и отважились на первопроход на Кушкае в Крыму.

Вестник

АЛЬПКЛУБА МГУ

выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

Жора Афанасьев и Леша Ткачев закрыли второй разряд в Ала-Арче.



Не можем обойти вниманием и прекрасный морской круиз по Эгейскому морю, совершенный Пашей Мулюкиным, Сашей Шумбасовым, Димой Виноградовым, Олей Куликовой, Таней Антохиной и Яной Сорокоумовой.

А Оля Новикова, Катя Карлович, Витя Федорчук и Антон Башев катались на горных лыжах и сноубордах в Карпатах.

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

Вера Петрова слала приветы из Олимпийского Сочи.

Юля Бесчастнова была замечена в Альпах на горных лыжах.

Игорь Савельев и Оля Лопухина традиционно ездили скалолазить в Таиланд.

ВОТ ТАКИЕ МЫ ВСЕ МОЛОДЦЫ!

В материале использованы фото: Е. Гусевой, П. Ромова, А. Воликова, Т. Карауловой, А. Ткачева, Г. Афанасьева, Т. Антохиной, Ю. Бесчастновой, О. Новиковой, Е. Карлович.

P.S. Подробности о путешествии на яхте можно почитать в ЖЖ Оли Куликовой: http://hobboto4ek.livejournal.com/12544.html (часть 1) и http://hobboto4ek.livejournal.com/13306.html (часть 2). Обещается продолжение.
О Сашином и Танином первопроходе в Крыму на Риске: http://www.risk.ru/users/silane/201589/

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

РУБРИКА ПЕРСОНА

ЛЕНА ЕРМОЛАЕВА: *“ДЛЯ МЕНЯ СКАЛОЛАЗАНИЕ ВСЕГДА БЫЛО ВИДОМ СПОРТА, А НЕ СПОСОБОМ ПОДГОТОВКИ К ГОРАМ”*

Ю. Остапенко

Накануне традиционных майских выездов на скалы, с которыми в этом году не все так однозначно, редакция “Вестника АК МГУ” решила взять небольшое интервью у Ермолаевой Лены. Лена - скалолазка со стажем, опытный тренер, заботливая мама, активный человек и многогранная личность.

Честно говоря, предложение Юли Остапенко взять интервью, застало меня врасплох. Совершенно не представляю, что такого интересного могу рассказать, просто тренирую - и все, даже экстрима никакого - в горы же не хожу. Но Юля успокоила, что пришлет вопросы. Это, подумалось, проще, шпоры - это знакомо, не привыкать. Поэтому и написала - заглядывая в листочек с вопросами.

Что из этого вышло, судите сами.
Итак, начнем!

- Лена, в основном, молодёжь Альпклуба МГУ знает тебя как клубного тренера по скалолазанию. Расскажи немного о себе: где ты училась, к примеру?
Как началось твое увлечение альпинизмом и скалолазанием? И что было раньше, скалолазание, или все-таки альпинизм?

Мы тренировались на разрушенном вокзале на «Кубе», сооружении, служившем для засыпания зерна в вагоны

Скалолазание началось почти случайно - увидела объявление на стене в Горьковском Политехническом институте, где училась. Секцию вел Гера Власичев - практически единственный скалолаз в Нижнем Новгороде, все, кто потом увлекся скалолазанием, занимались у него в секции. Альпинист, скалолаз, горнолыжник - практически самостоятельно дорос до уровня Чемпионата России. Это было такое время - очень тяжело было пробиться на Чемпионаты спортсменам из «нескалолазных» городов, и этих ребят, фанатически тренирующихся, довольно хорошо знали в скалолазной российской тусовке.
Отлично помню первую тренировку - из всех, кто пришел на собрание, в итоге одна я дошла до «стен-

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

ки». Стенка – так мы называли место, где мы лазили. Нижний Новгород расположен в месте слияния рек Оки и Волги, на пологом левом берегу расположен автозавод, а на крутом правом – исторический центр. В позапрошлом веке в Нижнем было два железнодорожных вокзала – Московский и Казанский. Московский существует и до сих пор, а вот от Казанского остались только стенки, сложенные от оползня, насыпная дорога, где раньше проходили пути, и бетонное сооружение под названием «Куб», раньше служившее для засыпания зерна в вагоны. Это сооружение облюбовали скалолазы, повыковыривали из бетонных стен остатки деревянной опалубки, гнезда, где была опалубка, обозвали зацепками, и принялись устраивать там тренировки. Стенки от оползня и Куб – вот и все тренажеры в то время. Это было время, когда со стен Нижегородского Кремля милиция скалолазов уже согнала, а тренажеры в залах еще не появились… Моя первая тренировка пришлась на 8 Марта, когда в Нижнем еще сугробы, и весной только пахнет в воздухе, а руки мерзнут совершенно по-зимнему. Вот в таких условиях и начались занятия скалолазанием.

Скалы оз. Треугольного, Выборгский район, август 2012 года

— Так это была студенческая секция? Расскажи немного о том времени. Каким был альпинизм/скалолазание тогда? Может быть, вспомнится какая-нибудь увлекательная история, смешная или грустная…

Наша секция была студенческой, вел ее, как я уже сказала, Гера Власичев. Очень своеобразный человек – он добился один того, что в секции через три года после моего прихода стабильно занималось человек 30-40. В отличие от Москвы, где поездка на скалы, как правило, была поездкой в Крым, и это было в порядке вещей, в Нижнем Новгороде почему-то всегда считалось, что скалы – это Киров, Куйбышев, а Крым – что-то из разряда экзотики, и поехать туда – еще надо заслужить… Но со мной вышла странная история: собрались в Крым четверо КМС-ов, однако один не смог, пришлось срочно искать кого-то. Вот так я и оказалась впервые на скалах – сразу в Крыму. Самая младшая по возрасту, самая неопытная – конечно, ко мне относились как к дочке, опекали, учили. Это не могло не подкупить, и – скалы, солнце, виноград… За-

В Нижнем Новгороде почему-то всегда считалось, что скалы — это Киров, Куйбышев, а Крым — что-то из разряда экзотики, и поехать туда — еще надо заслужить…

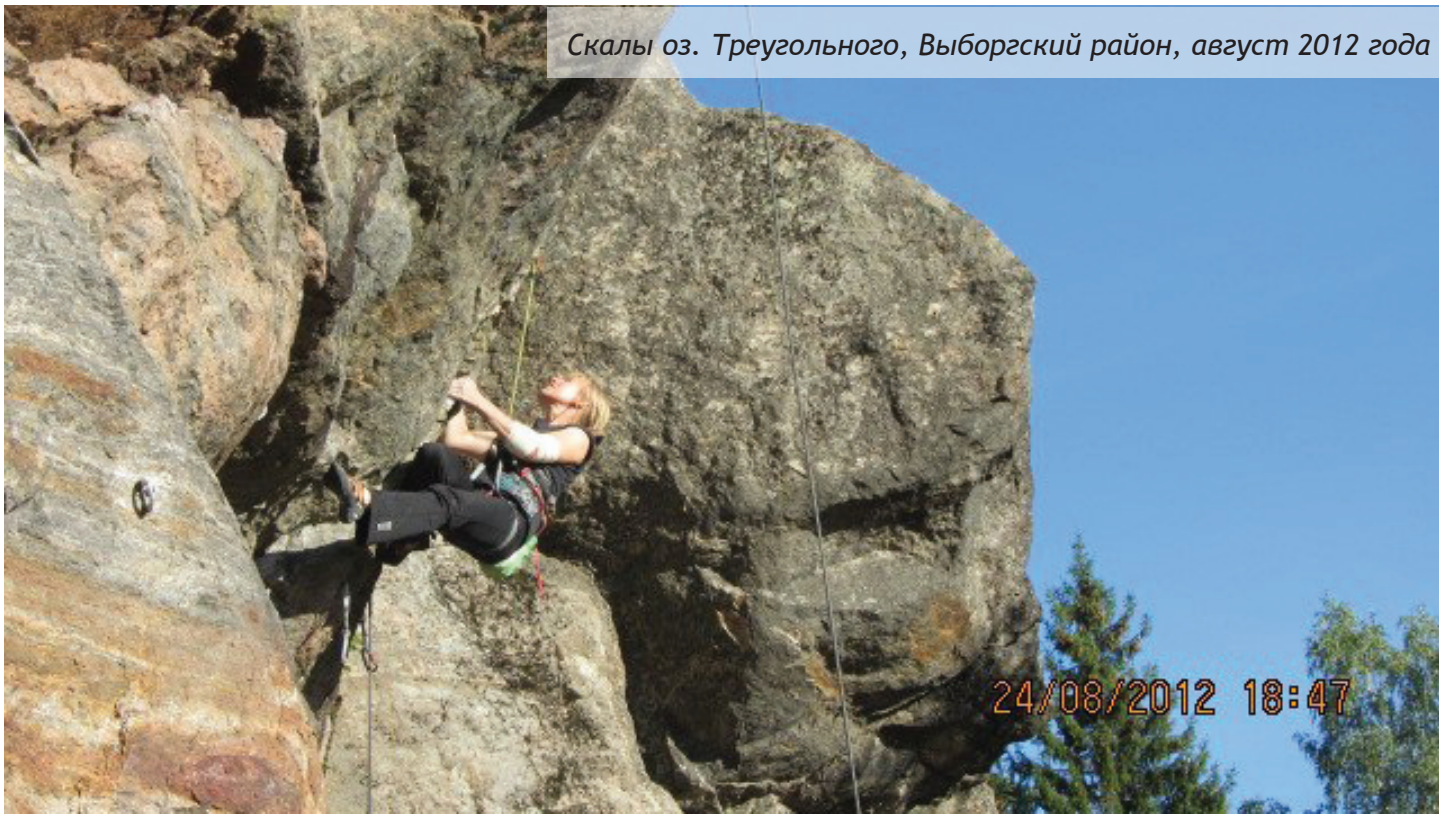
Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

помнилось, как меня не могли согнать со стены, до тех пор, пока я не прошла абсолютно непроходимый для меня тогда маршрут. Ребята и смеялись, и злились на меня одновременно. Запомнилось, как меня учили спускаться дюльфером – чтобы отработать последовательность действий, сначала я целый вечер тренировалась это делать на дверной ручке. Запомнилось, как я страховала напрямую (безо всяких страховочных устройств) напарника – на 25 кг. тяжелее себя.

Конечно, после этого все можно было вытерпеть: и тренировки до ночи, и замерзавшие в октябре и марте на стене пальцы (до сих пор, однажды промороженные, не терпят холода), и неразговорчивость Геры, и отсутствие поначалу друзей. А потом как-то незаметно секция стала разрастаться – и через два-три года выезд в Куйбышев собирал до 30 человек студентов. Самые популярные выезды – это в ноябре Киров и в мае в Куйбышев. Ехать недолго, по финансам – очень бюджетно: жили в палатках, готовили на костре, да еще и в соревнованиях участвовали… Про нижнюю страховку и болдеринг никто тогда еще и не слышал, трудность и скорость – вот два основных вида, да еще связки – аналог «Степаныча».

Чай вкуснее, когда громко и хором кричат в котел: «Марципаны, на дно!»

После Крыма следующий выезд стал для меня почти боевым крещением. Во-первых, узнала, что чай вкуснее, когда громко и хором кричат в котел: «Марципаны, на дно!», во-вторых, научилась чистить картошку, чего, честно говоря, еще не умела, в-третьих, приспособилась спать в ватном спальнике, когда на улице минус пять. Спальник не греет, все сидят у костра, а я, пытаясь заснуть, на своей шкуре осознаю, что дрожание - способ согревания, и, в-четвертых, я отважно несла до пристани неподъемный рюкзак, и только невероятной громкости рык нашего тишайшего и обычно невозмутимого тренера побудил меня отдать рюкзак ребятам – моим тем-



Скалы оз. Треугольного, Выборгский район, август 2012 года

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

пом мы железно опаздывали на «ракету», а значит, и на поезд. Тренировки стали столь же важны, как и занятия в институте. Началось с двух занятий в неделю, а уже через год тренировались пять раз в неделю – трудность, скорость, связки. Не все выдерживали этот темп, в какой-то момент уходили, приходили другие, кто-то оставался, кто-то появлялся – и снова пропадал – так и сложилось ядро секции, 5-6 человек, все стали КМС-ми, вместе ездили впоследствии в Кисловодск на соревнования, в Крым перед Чемпионатом России.

Воргол, Липецкая область, июнь 2013 года

Тренировались по пять раз в неделю - трудность, скорость, связки. Не все выдерживали этот темп.

Учеба давалась легко, поэтому могла тренироваться много, до 5-6 раз в неделю, и на другие увлечения времени почти не оставалось. Абсолютно стандартный набор – скалолазание, альпинизм, лыжи, гитара.

— Но все же бывала ли ты в горах именно на альпинистких сборах?

В горы ездили каждый год, летом, и это были путевки, распределявшиеся на собрании. Самым престижным считалось попасть в Уллу-Тау и Безенги, эти путевки давались самым сильным, в основном, ребятам. Поскольку лазила я хорошо, а бегала – не очень, ни в Уллу-Тау, ни в Безенги так и не попала. И до сих пор об этом жалею… А в какой-то момент и вовсе занялась только скалолазанием, как раз тогда и стали лазить с нижней.

Для меня скалолазание было всегда видом спорта, а не способом подготовки к горам. Так сложилось, что в горы я смогла поехать только на второй год занятий, уже хорошо лазающим спортсменом. И сразу увидела разницу – как передвигаются те, кто хорошо лазит, и те, кто неуверенно чувствует себя на рельефе. Это также повлияло на расстановку приоритетов. Конечно, в горы я ездила, и для меня этот мир не был чужим, но главным все-таки всегда были скалы. Мы много тренировались: лазили, бегали, отрабатывали связки, участвовали в соревнованиях.

Лазила я хорошо, а бегала — не очень, поэтому ни в Уллу-Тау, ни в Безенги — в престижные альплагеря — по путевке так и не попала. И до сих пор об этом жалею…

— Как складывалась твоя жизнь после окончания института?

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

Альпклубовские посиделки у костра, октябрь 2013 года

После института, я, как примерный молодой специалист, три года отработала в Горьковском институте радиосвязи. В какой-то момент я поняла, что моя работа не приносит мне удовлетворения, и как раз тогда стали организовываться промальповские объединения. И когда встал вопрос о том, что неплохо бы начать в Нижнем Новгороде развивать скалолазание среди детей и подростков, тренерами стали мои друзья – и я с ними. Втроем с Таней Павловой и Сизовым Лешей мы проводили детские тренировки и выездные лагеря. Из тех детей, первого набора, две девочки впоследствии стали мастерами спорта по скалолазанию.

— Ты сейчас принимаешь активное участие в жизни клуба - тренировки, походы и прочие мероприятия. Как тебе удается совмещать все это с домашними делами, ведь помимо всего прочего, ты воспитываешь чудесных детей!?

Почему скалолазание? На самом деле все просто – мне нравится лазить.

Скалолазанию было отдано 10 лет, но появилась семья, пришлось заниматься детьми, бабушек-дедушек рядом не было – и занятия скалолазанием продолжились, но уже в другом формате. То есть – лезешь, а внизу – или рев, или объяснения, почему туда нельзя кому-то из детей, или еще какая-то жизнь идет – сопли, памперсы, попить, поесть, что ты делаешь, куда полез… Но дети в конце концов вырастают, и захотелось опять вернуться к любимому делу.

— И все-таки, почему скалолазание?

Почему скалолазание – на эту тему я могла бы сочинить поэму… или роман. Но на самом деле все просто – мне нравится лазить. За столько лет – не надоело. Очень многогранная деятельность – нужно не только уметь двигаться, выполнять какую-то физическую работу, но и уметь думать, рассчитывать свои силы, справляться со своей психикой, что особенно актуально при лазании с нижней страховкой, причем все это не последовательно, а одновременно. Невероятно затягивает. Когда занялась тренерством – поняла, что и это очень ин-

Скалодром Рокзона, ноябрь 2012 года

тересно. Совершенно не очевидная задача – как сделать так, чтобы человек из отрывистых, резких движений-переступаний перешел к лазанию, как форме жизни на вертикальном рельефе, чтобы лазание выглядело как плавное перетекание, как танец на скале. Одному из учеников понравилось, когда в сердцах, пытаясь что-то объяснить, я сказала, что нужно лазить, реагируя на изменяющуюся обстановку, а не идти весь маршрут одним и тем же способом.

— Насколько я знаю, ты ведешь еще какую-то детскую скалолазную секцию? Интересно работать с детьми? И с кем проще, с детьми или со взрослыми? Есть ли какие-нибудь нюансы в том и в другом случае?

Скалодром Бигволл, детские соревнования, декабрь 2013 года

Детские и взрослые тренировки – очень разные, но и те, и те – по-своему интересны. Разный подход, разная методика. С детьми больше играешь и показываешь, у взрослых обучение идет «от головы». Каждый человек имеет свой «бэкграунд», особенности, и что-то мешает, что-то помогает – интересно все это встраивать в тренировочный процесс.

— Планируешь поездки в горы с альпинистскими целями? Я знаю, что однажды, ты собиралась поехать на сборы с отделением новичков, но поездка сорвалась. Может быть в Фаны в этом году?

Поездки… Конечно, хотелось бы ездить чаще. Может, когда-нибудь я и найду равновесие между необходимостью планомерно вести тренировочную деятельность, уделять внимание своим детям, и желанием ездить на скалы – как можно больше и чаще, но боюсь, что не в этой жизни… Так, как я ездила до появления семьи, – не получается. Хотелось бы в Крым в мае, в Фаны – летом, но как все сложится – не буду загадывать.
Поживем – увидим…

— Лена, в заключении мы хотели бы попросить тебя сделать подборку полезных и интересных **статей на скалолазную тематику из сети.**

Статей множество, хотелось бы выбрать из них минимум, но максимально эффективных.
И еще добавлю – это мой личный взгляд на то, какие моменты существенны, какие статьи я бы советовала прочитать. Другие тренеры расставят приоритеты по-другому.
Конечно, хочу упомянуть статьи А.С. Нагорова и М. Федченко, которая занималась у него. Я бесконечно уважаю Сан Сеича, и считаю, что его даже не то что знания, а интуиция, как учить лазить – она неподражаема. Но можно попробовать приблизиться.

1. Нагоров А.С. Заметки тренера. Спорные и бесспорные. http://www.magic-lamp.com.md/mountain/useful/nagorov_climbing.htm
2. Федченко М. Техника лазания http://www.baurock.ru/fedchenko/tehnika.htm

   Очень нравятся статьи с сайта скалодрома «Экстрим», много и подробно написано. Но нужно понимать, что эта техника особенно хороша для нависаний, для потолков.
3. Явные и неявные ошибки скалолазания у новичков. http://smoltur.ucoz.ru/publ/4-1-0-15
4. Теория по технике скалолазания. Ноги – их правильная постановка и работа. http://smoltur.ucoz.ru/publ/4-1-0-15
5. Теория по технике скалолазания. Как правильно брать и загружать ручные зацепки. http://rock-climbing.ru/stat.php?ids=251

   Статьи с сайта Питерского клуба «Трамонтана». Кто такая Настя – не знаю, но написано хорошо, и по делу.
6. Инициация движений в скалолазании. http://boulder-spb.ru/movement_initiation
7. Основы скалолазной техники. Равновесие. http://boulder-spb.ru/основы-скалолазной
8. Техника скалолазания. Начальный этап. http://boulder-spb.ru/skalolaznaya-tehnika-nachalniy-etap
9. Техника скалолазания. Скручивание. http://boulder-spb.ru/tehnika-skalolazaniya-skruchivaniya
10. Упражнения «тихие ноги» и «липкие руки» http://boulder-spb.ru/упражнения
11. Энграммы – основа техники. http://boulder-spb.ru/энграммы-основа

    Вот эти моменты достаточны, чтобы, не читая лишнего, пытаться поставить начальную технику лазания.

Лена, мы благодарим тебя за интервью и желаем тренерских и личных скалолазных успехов! А мы будем стараться не отставать.

Используемые в интервью фотографии предоставлены Ермолаевой Еленой.

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ БЕЗОПАСНОГО ТРЕКИНГА ИЛИ КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ВСЯКИХ БОЛЯЧЕК, ПУТЕШЕСТВУЯ ПО ГОРАМ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ

Тимофей Сахаров

От редакции: друзья, все мы знаем, что наши любимые горы таят в себе не только красоты, но и самые разнообразные опасности. Мы также понимаем, что наличие в группе дипломированного врача не спасает участников горных походов от непредвиденных сложностей на маршруте. Врач, конечно же, может очень помочь, но не всегда. Поэтому, отправляясь в горы, нужно иметь хотя бы минимальное представление о том, с какими бедами там можно столкнуться. Именно поэтому мы решили организовать новую рубрику - колонку доктора. Открывает эту колонку альпинист и по совместительству врач-травматолог Тимофей Сахаров. Ему слово.

Доброго времени суток!
Сегодня я хотел бы поговорить об общих правилах медицинской безопасности во время **трекинга** *(англ. trekking - буквально означает «пеший поход». Однако общепринятое значение этого слова сильно отличается от того что, в России понимают под пешим походом. В мире под трекингом понимается относительно комфортный и доступный активный отдых в горах. — Прим. ред.)*. Эти же правила актуальны и для других путешествий в Юго-Восточной Азии.

Основные опасности на трекинге:

- Травмы;
- Инфекции;
- Обезвоживание;
- Горная болезнь;
- Простудные заболевания (до пневмонии включительно).

Также не надо забывать и об общих заболеваниях, возникновение и обострение которых возможно в любой стране мира.

В данной статье я не буду подробно говорить об экстренной помощи при травмах и заболеваниях, а расскажу о том, что делать, чтобы их избежать.

Если по-умному, то, планируя экспедицию в Юго-Восточную Азию, необходимо заранее ознакомиться с регионом и возможными опасностями и заранее подготовиться — приобрести медицинскую страховку (желательно с возможностью эвакуации вертолётом), провести курс прививок, разработать план действий на случай внештатной медицинской ситуации (вплоть до возможности эвакуации с трека вертолётом). **Обязательно собрать и взять с собой личную аптечку** (не стоит надеяться на организатора, руководителя или гида).

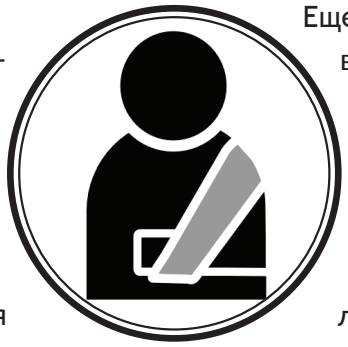
И вообще, если предпринимаете подобную экспедицию впервые, то лучше посоветоваться с кем-нибудь бывалым.

Вестник

АЛЬПКЛУБА МГУ

выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

Травмы



Травмы на треке, как, впрочем, и в любом походе — вещь нередкая. Тяжёлые травмы бывают редко, но даже легкая травма на переходе может существенно усложнить жизнь.

Одна из самых частых травм — старая добрая потёртость, однако в сочетании с длинными переходами, инфекциями и трудностями с полноценной (в европейском смысле) гигиеной, даже небольшая потёртость может воспалиться и загноиться.

Чтобы избежать потёртостей, необходимо правильно подобрать одежду и обувь. Для большинства треков не нужны горные ботинки - вполне достаточно кроссовок. По моим наблюдениям, лучше всего подходят мультиспортивные кроссовки.
В любом случае, одежда должна быть удобной и практичной, обувь - разношенной и, одновременно, износоустойчивой.

Образовавшиеся потёртости необходимо обрабатывать растворами антисептиков (хлоргексидин, мирамистин, перекись водорода и др.), водяные мозоли прокалывать иглой (предварительно обработав антисептиком) и заклеивать пластырем.

Большая часть треков проходят по вполне удобным тропам, но случаются и участки сыпухи, и скальный грунт, и ледники. Поэтому ушибы и растяжение также не редкость. На этот случай в личной аптечке необходимо иметь эластичный бинт и противоотёчный-обезболивающий гель (Долобене, фастумгель и тому подобное).

Еще источник травм на треке - нередко встречающиеся караваны яков (обычно от 2 до 20 голов). Расходясь с ними на узком серпантине необходимо становиться (всегда!) со стороны скалы, в противном случае гружёный як (животное в целом мирное и спокойное) может легко сбросить вас вниз с обрыва.

Инфекции

Юго-Восточная Азия - одно из самых инфекционно-неблагополучных мест на Земле. Тёплый и влажный климат в сочетании с большой скученностью населения и низким уровнем санитарной культуры создает плодотворные условия для развития самых редких и опасных инфекционных заболеваний (от банальной кишечной палочки до холеры и редких форм геморрагической тропической лихорадки включительно), многие из которых до сих пор мало изучены. Диагностика и лечение таких заболеваний нередко затруднены даже в странах с развитой медициной. Поэтому основным средством борьбы с инфекцией на треке является профилактика.

Продукты

Продукты являются основным источников кишечных инфекций. Пища на треке, если она заказывается у хозяев лоджии и, соответственно, готовится здесь и сейчас,вполне безопасна, как и закупоренные продукты в заводской упаковке, продаваемые в местных лавках. Однако и на старуху бывает проруха... В любом сомнительном случае от подозрительной еды лучше отказаться. Овощи и фрукты обязательно мыть.

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

От молочных и других скоропортящихся продуктов лучше воздержаться. Перед едой руки полезно обработать кожным антисептиком, (типа sanitell), хуже от этого точно не будет.

Вода

Вода в Юго-Восточной Азии – вещь крайне коварная. Очень многие инфекции передаются именно через неё.

К слову, в водопроводе в Катманду водится амебиаз (паразитарное заболевание). Попив водички из-под крана, можно легко получить боли в животе в сочетании с кровавой диареей и лихорадкой.

Заранее условимся, что спокойно пить без кипячения можно только бутилированную на заводе воду (благо на треке она продаётся в каждом селении). Причём, лучше газированную (негазированная может быть разлита где угодно).

Категорически не рекомендуется пить воду из открытых водоёмов, особенно со стоячей водой, в них часто размножаются болезнетворные бактерии и паразиты.

С опаской также нужно относиться к употреблению внутрь воды из горных рек. Особенно если по карте выше по течению стоят населённые пункты. Даже хрустально чистая вода горного ручья в паре километров выше может протекать через выгребные ямы и деревенские помойки.

И уж тем более **не вздумайте пить воду там, где пьют её местные люди, в отличие от вас, у них иммунитет!**

Обезвоживание

Одновременно с проблемами питьевой воды, обезвоживание является крайне опасной ситуацией на треке. Физические нагрузки и возможная жара (особенно в нижней части треков) этому способствуют.

Поэтому, отправляясь в переход от одного пункта до другого необходимо запастись питьём (водой, чаем, соком). Необходимо, однако, заметить, что селения на треках, особенно в нижних их частях, встречаются довольно часто и купить воду большого труда не представляет.

Другим важным фактором борьбы с обезвоживанием является правильный подбор одежды и правильное распределение физической нагрузки.

Горная болезнь, она же «горняшка».

Вещь на треке не такая уж редкая, особенно у неподготовленных людей. В основном, проявляется слабостью, головокружением, тошнотой, рвотой, головной болью, в тяжёлых случаях – потеря сознания, неадекватность поведения, отёки легких и/или мозга.

Основным способом профилактики горной болезни является постепенный набор высоты. Для нетренированного человека набор не должен превышать 500 м. по высоте в день.

В тех случаях, когда по тем или иным причинам,

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

дневной набор высоты превышает средний переход, полезно на следующий день сделать днёвку (заночевать на одной высоте 2 ночи).

Также полезны днёвки на определённой высоте с радиальными выходами с набором и сбросом высоты.

В случае развития симптомов горной болезни набор высоты нужно прекратить. Лечение проявлений горной болезни симптоматическое. При рвоте - противорвотное (Церукал, Реглан - внутримышечно) и восполнение потерь жидкости (раствор Регидрона, Чай с лимоном…). При головной боли - обезболивающие (Темпалгин, Найз) и мягкие диуретики (Диакарб). При усугублении симптомов - немедленный спуск вниз, вплоть до эвакуации на равнину.

Простудные заболевания

Погода в высокогорье не жаркая, а по ночам случаются настоящие заморозки. Лоджии, где ночуют трекеры, не отапливаются, а ночью стёкла покрываются морозными узорами. Ветра в Гималаях очень сильные и отнюдь не тёплые. Большие физические нагрузки, кислородное голодание, неполноценное питание (а в горах оно чем выше, тем хуже и дороже) способствуют общему истощению и ослаблению иммунитета. Поэтому простудные заболевания на гималайских треках - вещь частая (вплоть до бронхита и пневмонии включительно).

Основной профилактикой является правильный подбор экипировки (тёплые вещи и тёплый спальник!), постепенный набор высоты, правильное распределение физической нагрузки, полноценное (по возможности) питание, приём витаминов.

В случае развития простуды необходимо использовать противопростудные препараты (Тера-Флю, Фервекс и т.п.). При ухудшении самочувствия - спуск вниз, вплоть до эвакуации. Необходимо помнить, что обычный простудный кашель на высоте может легко и быстро привести к развитию тяжелого отёка легких.

К слову об эвакуации

Эвакуация вертолётом — сложная и дорогая горная операция, но иногда единственно возможная. Для эвакуации вертолётом нужно иметь минимум 2500$ на карточке или наличными.
Также требуется номер страхового свидетельства.
Поэтому еще раз обращаю ваше внимание на необходимость страховки.

Важное замечание

При острых и тяжёлых медицинских ситуациях НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ средствами аюрведической и тибетской медицины. Отдайте предпочтение научной медицине. Злоупотребление народными и нетрадиционными методами может привести к непредсказуемым последствиям!

Будьте здоровы!

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

ОДНАЖДЫ В АК МГУ ВСТРЕТИЛИСЬ...

О. Соколова

Наступление весны неразрывно связано с мыслями о расцветающей природе, о ласковом теплом солнце. Это время наполнено мечтами о новых впечатлениях, ярких эмоциях и, конечно же, о любви! И именно весенний номер Вестника мы решили посвятить любви!
Вам, наверняка, известно, что в нашем клубе уже много-много супружеских пар. И что самое главное - многие из них познакомились именно благодаря Клубу! И мы рады представить вам целых пять семей, которые согласились поведать нам о себе. Слово предоставляем Ивановым Ире и Жене, Лопухиным Насте и Косте, Мазиными Марине и Леше, Топорковым Александру и Даше, Сторожевым Володе и Кате.

Ира и Женя Ивановы

Ира:

Первый раз я увидела Женю на технической тренировке в ноябре 2008 г. Тренировка проходила на одной из вышек около Трехзалки. Отрабатывали уже не помню что... Я была в связке с Ильдаром Зариповым, а Женя с Олегом Кругловым. Ильдар и Олег что-то делали наверху, а мы с Женей висели на веревках примерно на одном уровне и болтали о всяком разном:) Помню, что я тогда подумала, что у Жени красивое лицо, даже слишком, я бы его портрет просто так писать не стала. Это моя точка зрения, как художника. Кстати, до сих пор я его ни разу не нарисовала! Потом, примерно полгода мы с Женей фактически не пересекались. По-настоящему я обратила на Женю внимание 9 марта 2009г. на соревнованиях Альпкласс, в которых мы оба участвовали. После соревнований Женя проводил меня домой, и, в общем-то, было понятно, что мы нравимся друг другу. Наверное, самое подходящее слово, описывающее «развитие наших отношений» — это «спокойно». Все как будто подстраивалось под нас. В общем, Ромео и Джульетты из нас не вышло:) Мы ходили вместе на беговые и скалолазные тренировки и просто радовались тому, что происходит. Летом вместе поехали на сборы, правда, в разных отделениях. Но это, мне кажется, только укрепило наши отношения. Скажем так - придало остроты:) А то слишком уж все просто получилось. Горы нашим отношениям с Женей не помогали и

Ребята с дочками-двойняшками Сашей и Машей, 2013 год

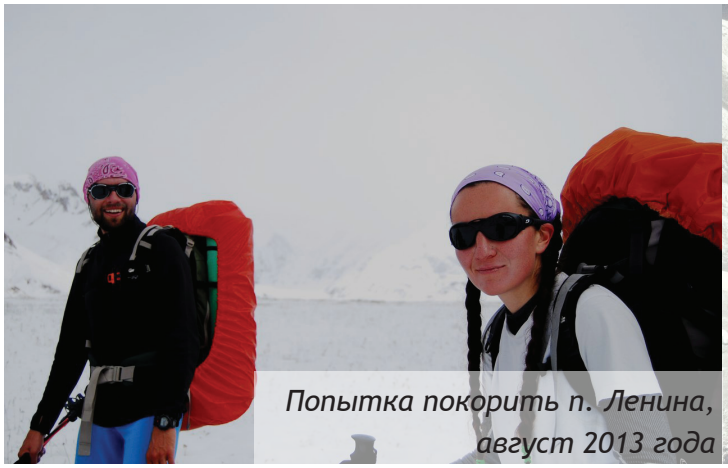
Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

не мешали... Все несколько сложнее устроено в моем понимании... Если пытаться это как-то сформулировать, то я бы сказала так: горы и альпинизм - это одна из основных причин возникновения нашей семьи. Ведь если рассматривать вопрос на бытовом уровне, то нам просто негде было бы пересечься. Да и не занимайся Женя альпинизмом, я бы, скорее всего, не стала с ним встречаться. На каком-то подсознательном ощущении я ни тогда, ни сейчас не воспринимаю мужчин, не занимающихся каким-либо видом спорта вроде альпинизма, как МУЖЧИН:) Мне они кажутся слабыми. Хотя головой я понимаю, что это не так, что большинство мужчин на улице, скорее всего, совсем не слабаки, но сердцу не прикажешь:) Можно ходить в горы вместе или нет - я до сих пор не могу решить... Все очень индивидуально для каждой семьи. Тут главное договориться и расставить приоритеты, чтобы все были довольны. Когда мы с Женей ходим вместе, то бывает очень по-разному: иногда он меня очень бесит, а иногда просто нарадоваться не могу на то, как замечательно и легко у него все получается. Вообще, я считаю, что песня Высоцкого про «парня в горы с собой бери» очень подходит для проверки отношений между двумя людьми, которые собираются создать семью. Нужно делать так: берете своего парня и идете с ним на восхождение в одном отделении, лучше на высоту, недели на три. Если не поубиваете друг друга, значит, семья вполне может получиться:)

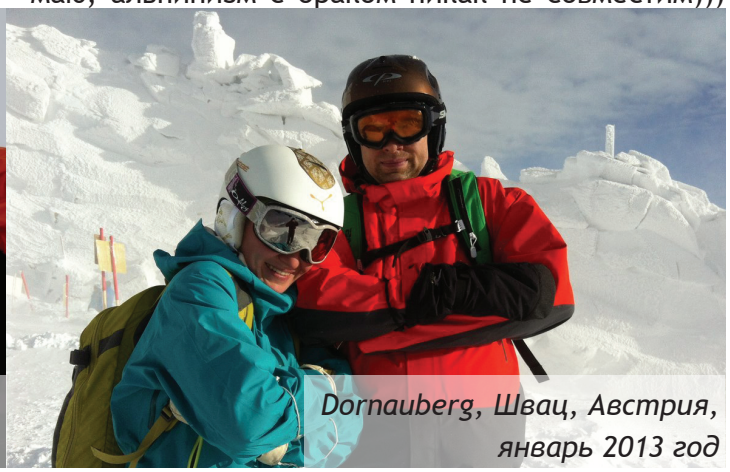
Женя:

Наверное, как и все нормальные люди, мы с Ирой познакомились на вышке около Трёхзалки. Я непринуждённо жумарил с гирей, а Ира сосредоточенно висела на соседней верёвке.

Более пристальное внимание я обратил на Иру во время соревнований «Альпкласс». Так получилось, что из нашего клуба были только я, Ира, Саня Иванов и Дима Ботавин. Соревы оказались затяжными и после первого этапа - лыж - до боулдеринга было полно времени, чтобы познакомится поближе. Тогда я ещё ничего не подозревал))) Отношения наши развивались как и у всех порядочных людей: Ира уехала в Крым, я в Хибины, потом Улу-Тау, потом новый год в Армении на лыжах, потом снова Крым, потом Узункол и Эльбрус... в общем, развивались, развиваются и будут развиваться))) По-моему, горы в наших отношениях ни причём))) Да, конечно, Альпклуб объединяет людей, которые любят, очень любят горы. Но, кроме альпинизма и скалолазания, есть огромное количество спортивных и не спортивных увлечений, объединяющих родственные души одноклубников! Насколько совместимы альпинизм и брак? Вопрос сложный, а звучит очень прикольно))) Думаю, альпинизм с браком никак не совместим)))



Попытка покорить п. Ленина, август 2013 года



Dornauberg, Швац, Австрия, январь 2013 год

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

Александр и Даша Топорковы

Семья Топорковых с семимесячным сыном Макаром под Красным камнем, 2008 год

Александр:

Мне очень хотелось сменить обстановку: поменять хмурый ноябрьский город на золотую осень Крыма. С попутчиками не складывалось. Вот и собралась компания трех малознакомых молодых людей. О том, что "это судьба" даже речи не было, да и недели было мало, чтобы развились какие-то отношения. Только через два года после первого знакомства мы съездили в Крым еще раз, потом на Кавказ, и обоим стало понятно, что нам друг с другом по-настоящему хорошо. Хорошо в первую очередь в бытовых мелочах. Супружество - дело серьезное. Как говорят: "совет да любовь". Совет — на первом месте, любовь — на втором.

Саша на маршруте

Даша:

Познакомились мы во время поездки в Крым на скалы (на Куш Каю) в 2001 году. Ехали втроем - я, Саша и наша общая подруга из альпклуба МГУ Таня Обозова. Собственно, благодаря ей получилась та поездка, наше с Сашей знакомство, и благодаря ей мы появились в клубе. Была прекрасная солнечная, теплая погода. Саша сводил нас на наши первые в

Даша на маршруте

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

Крыму маршруты — "Классику" и "Параболу". Мы тогда здорово полазили. Отличное начало знакомству. Когда и почему обратила на Сашу более пристальное внимание? Даже и не знаю. Наверное, это была наша следующая поездка в Крым спустя 2 года. Опять осенью. Опять под Куш Каей. Тогда мы ходили уже более сложные маршруты, хотя и лазить-то не умели толком. "Центр Чаши" - долезали в ночи со всякими приключениями, "Интеграл". Потом погода испортилась, и мы уехали под Марчеку — бороть "Классику". Туман, дождь, бауманцы в платформе запевают "Вещего Олега" на мотив гимна России. Да и у нас есть гитара и крымское вино. В общем, сплошная романтика. Кто был под Марчекой, поймет. Вот, наверное, тут то и зацепило меня:-) Ситуация, окружение, человек — все казалось таким прекрасным, близким, что не покидало ощущение — вот оно счастье, чтоб вот так бы всегда было! Ну а дальше — горы наше всё! Стали ездить вместе в горы. Саша из Рязани в Москву переехал — стали вместе тренироваться. Собственно это главным образом и объединило нас. Ходили в горы по-разному — и в одной связке, и в разных. У Саши уровень выше был, поэтому ему интересно было что-то сложное пройти в мужской команде. Но при этом и меня не забывал — хоть один маршрут, да сходим вместе. Это касается общеклубных сборов (Уллу-Тау, Ала-Арча, Дигория). Много раз ездили сами-по себе — в Крым, в Оман, на Кавказ. Здесь мы вдвоем маршруты ходили. В Оман у нас было самое интересное и запоминающееся путешествие. Это было восхождение на Джабаль Мишт, 5Б. Это была целая экспедиция. Ехали вдвоем в такую экзотическую для российских альпинистов страну, так как больше желающих не нашлось. Маршрут оказался очень красивым и достаточно сложным в плане лазания. Лезли 3 дня. Новый 2007 год встречали, ночуя на узенькой полочке на самостраховках, под запевы муллы, закусывая восточными сладостями.

В одной связке с мужем — прекрасно, особенно когда маршрут подбираешь по силам. То есть должны быть и сложные участки — для его уровня, чтобы он накушался, и для меня что попроще — чтобы я первой поработала и тоже свое скушала. В итоге оба довольные. В связке с мужем понимаешь друг друга без слов. Есть, правда, один нюанс — можешь позволить себе расслабиться и сказать: "Что-то мне страшно тут, можно я не полезу, лезь ты!" А в команде пересилишь себя, и полезешь, и победишь, и будешь гордиться собой до пенсии. Это, пожалуй, единственный минус от связки с мужем, но для меня он увесистый. Альпинизм и брак абсолютно совместимые вещи. По крайней мере, до появления детей в семье. А дальше я говорю как женщина, имеющая двух маленьких детей. С появлением детей альпинизм вполне возможен, но меняются ценности - лишний раз не разрешаешь себе рисковать. У моих детей должны быть живые и здоровые родители. И эта мысль всегда со мной. Пока младшая дочка маленькая - я на пару лет откажусь от восхождений, хотя я с удовольствием поеду с детьми в альплагерь с хорошей инфраструктурой — дышать альпийским воздухом, наслаждаться видами, завидовать пробегающим мимо альпинистам. А как подрастет — оле-оле! Поедем с Сашей покорять новые вершины.

Даша и Саша с новорожденной дочкой Лидой, 2013 год

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

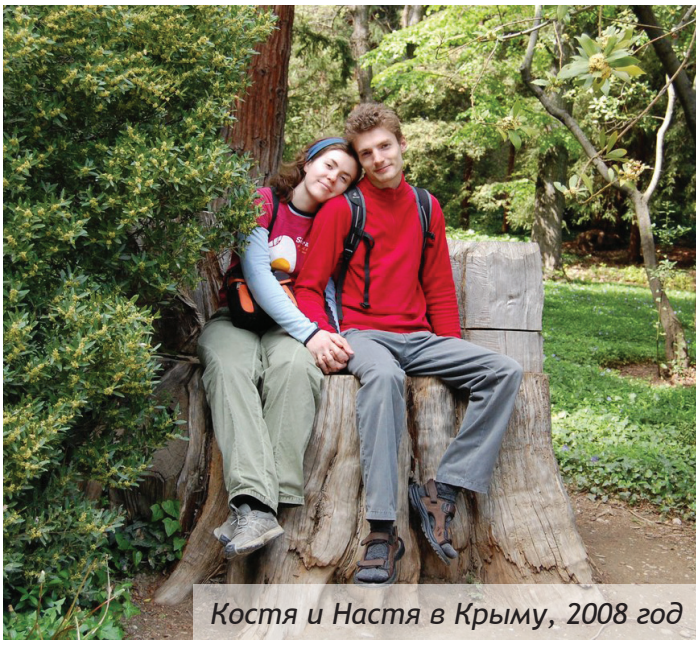
Костя и Настя Лопухины

Костя:

В первый раз мы встретились, видимо, на беговой тренировке, но обратил внимание на Настю я немного позже, на скалолазании в Люблино. Тогда меня больше всего поразило то, как легко и уверенно она лезла - как будто занималась этим уже давно. Мы часто виделись на тренировках и соревнованиях, бывали вместе на скалах, постоянно переписывались, но я бы скорее сказал, что мы были близкими друзьями. С Настей всегда легко, она очень хорошо чувствует собеседника и во всем может дойти до самой сути. В свой первый выезд в горы Настя поехала в Ала-Арчу, а я в Каравшин... Летом я много думал о наших отношениях, но только осенью понял, что действительно люблю её. Горы и скалы были для нас фоном, тем, что свело нас вместе, и общим увлечением, которое раскрывало наши характеры. Следующим летом мы в первый раз ездили в большие поездки вдвоем - сначала в Крым, а потом в нашу первую европейскую поездку, в Сиурану. Такая поездка, когда есть только два человека в чужой и незнакомой стране - серьезное испытание отношений и множество незабываемых моментов. Я думаю, что после нее мы оба поняли, что хотим прожить эту жизнь вдвоем.

Настя:

Впервые я увидела Костю на беговой тренировке в Трехзалке, но мы еще не были знакомы, я только узнала, что вот Костя Лопухин, второразрядник, очень крутой, уже сходил на кучу маршрутов. А познакомились на одной из первых скалолазных тренировок для новичков: все лезли траверс и отваливались, а я сумела продержаться дольше всех, поэтому оставшуюся часть тренировки Костя придумывал для меня трассы. Кстати, он продолжает это делать до сих пор.



Костя и Настя в Крыму, 2008 год

В мой первый год в альпклубе мы с Костей довольно много встречались на тренировках и соревнованиях, но общались мало. Правда, я тогда часто ловила себя на мысли, что мне с Костей очень легко и интересно. А летом мы поехали в разные горы: он в Каравшин, а я в Ала-Арчу. В конце августа, когда мы оба вернулись в Москву, мне кажется, я поняла, что хочу быть с Костей. Мы стали встречаться. Осенью, зимой и весной ездили лазать в Крым, а летом поехали в мою первую заграничную поездку в Испанию, в Сиурану. Спартанские условия жизни, активный спортивный темп, ограниченность бюджета, удачи и неудачи в лазании – все это нас очень сблизило. Я поняла, что могу положиться на Костю во всем, что это именно тот человек, который мне нужен. Ну а зимой мы поженились. И до сих пор на каждые каникулы и праздники мы ездим лазать, потому что это самый лучший способ провести время с любимым человеком. Лазается нам вместе прекрасно, мы отлично понимаем друг друга на маршруте, и я знаю, что Костя обеспечивает мне самую лучшую страховку из возможных. Единственный минус: он за меня переживает больше, чем любой другой страхующий. И я за него.

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

Лёша и Марина Мазины

Марина:

Честно говоря, я не помню, когда именно мы познакомились, но самое раннее воспоминание, связанное у меня с Лехой, это его, не имевшего тогда какого-либо непосредственного отношения к клубу, победа на клубных соревнованиях по скалолазанию в далеком 2009 году. Годом позже Леха начал бегать с клубом и познакомились лично мы примерно в это время. Первый год я была кем-то вроде и.о. тренера и, помнится, гоняла Леху, не упускавшего возможности поболтать, переходившего для этого на явно слишком легкий для него темп. Второй год мы уже вместе следили за второй группой на беговых тренировках. Наверно, первый раз под немного другим углом я посмотрела на Лешу, когда он читал Ксенофорта перед одной из беговых тренировок. Так как со стороны он всегда мне до этого казался чрезвычайно и даже, пожалуй, не в меру разговорчивым человеком, наблюдать его с такой восхитительной увлеченностью читающим древнего грека было чрезвычайно любопытно. Ближе мы познакомились, однако, примерно через год при подготовке к совместному выезду на Алтай. Да, увлечение альпинизмом, конечно, было отправной точкой наших отношений. В 2011 году после майских сборов в замечательной компании Владимира Марковича, Паши Мазина и Сережи Лихачева мне подумалось, что хочется небольшой и, может быть, той же компанией съездить в какое-нибудь красивое и не очень людное место. И, если я ничего не путаю, то был именно Владимир Маркович, наведший на мысль об Алтае. Леха, как оказалось, тоже давно хотел поучаствовать в сборах на Алтае. Ну и под конец всего длинного и не простого процесса организации нас осталось всего трое: Я, Леша и Дима Дементьев. В общей сумме на тех сборах мы провели в горах месяц и сходили девять гор. За время, которое так изолированно от цивилизации проводишь в таких условиях, обычно чрезвычайно привязываешься к людям. Это ощущение осталось и по возвращению в Москву. Для меня все началось именно с привязанности и друж-

Алтай, пик Радистов, август 2011 года

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

бы. К слову сказать, отношения, построенные не с нуля, а на основе дружбы и товарищества мне кажутся самыми надежными и долговечными. Горы и активный образ жизни развитию наших отношений ни помогали, ни мешали. Сфера наших общих интересов оказалась намного объемнее и отнюдь не ограничивалась спортом. Что меня всегда привлекало в людях, так это их выраженный интерес к тому, чем они занимаются в жизни. Леха оказался именно таким человеком, с ним было бесконечно интересно говорить как об основном деле в его жизни - о музыке - так и о тренировках, литературе, о бществе. Риск - это неотъемлемая часть альпинизма. Тем не менее, раньше мне никогда за себя в горах страшно не было. Да, теперь все предсказуемо изменилось. Мне очень страшно за людей, которых я люблю. Последний год утвердил меня во мнении, что каждый человек должен сам определять ту степень риска, на которую он готов пойти ради своего удовольствия, но непременно считаясь с мнением людей, которым он дорог; ибо самым тяжелым в случае беды будет совсем не его положение. Супругам-альпинистам, наверное, проще аргументированно договорится между собой в подобных вопросах, учитывая степень своей подготовки. После Алтая вместе мы съездили зимой 2012 года в Ала-Арчу, потом летом в Дагестан, потом весной 2013 года в Крым. Ходится вместе по-разному, в зависимости от типа маршрута. На льду мне за Леху так страшно, что хоть сама весь маршрут иди, он довольно хреново ходит на фифах. На скалах спокойнее. Лазает он, к счастью, лучше меня.

Лёша:

Из времени знакомства я помню одну из первых наших встреч на скалодроме им. Визбора. Потом на беговых тренировках помню Маринкину лидерскую желтую бандану. Ближе мы познакомились в рамках подготовки к алтайским сборам. Тогда мы начали вместе тренироваться и больше общаться. Познакомились мы, конечно, благодаря альпинизму. Но, по-моему, горы и развитие наших отношений никак не связаны. Насколько совместимы, с моей точки зрения, альпинизм и брак? Все обсуждаемо, обо всем можно договориться.

Ала-Арча, хижина Рацека, зима 2013 года

Дагестан, лето 2012 года

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

Володя и Катя Сторожевы

Катя:

Как именно, когда и где познакомились - не помню. Чувства друг к другу открылись точно на летних сборах в Безенгах в 2001 году, в самом конце, даже в последний самый день! Был такой возраст и время года, когда не выбрать для любви красивого и сильного из большого количества находящихся поблизости молодых, красивых и сильных людей было просто невозможно. К тому же, мы все были на высоте!!! Видимо, до последнего дня сборов выбирала и выбрала-таки, надеюсь, на всю жизнь))).

Потом отношения развивались, и развиваются по сей день.

Горы и активный образ жизни не мешают и не помогают, скорее они отвлекают от семейной жизни. По правде сказать, я свою альпинистскую карьеру завершила, не успев и начать. А муж несколько раз в горы ходил, планирует и в дальнейшем.

Володя:

Как именно мы познакомились, я не помню. Горы нам точно не мешали. Альпинизм и брак, на мой взгляд, совместимые вещи.

Кот Базалио на страже семейного уюта, март 2014 года

Володя с дочкой Верой

Рисунок Веры (6 лет)
Ну чем не пик Одессы в Каравшине?

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

СРЕЗ МНЕНИЙ: ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ НА ЭЛЬБРУСЕ

О. Соколова

Олимпийский огонь побывал на самой высокой точке Европы и России — Эльбрусе. Событие произошло еще в конце октября 2013 года. Тогда было самое благоприятное погодное «окно». Доставку лампады на гору и зажигание огня осуществили президент Федерации альпинизма Кабардино-Балкарии Абдул-Халим Эльмезов и альпинистка, единственная женщина в КБР, побывавшая на вершине Эвереста, Карина Мезова, которая на данный момент поднималась на Эльбрус уже более 130 раз. Зажженные на вершине факелы перенесли к скалам Пастухова, а вниз, на поляну Азау, Олимпийский огонь доставили сноубордисты и лыжники. Мероприятие сопровождалось съемкой со всеми любимого в этих краях вертолёта «Lama».

Именно так анонсировали эту новость на Risk.ru. И это, скажем так, факты.

А редакции Вестника стали интересны эмоции. Ваши эмоции. И мы решили узнать, а что вы, друзья, думаете на эту тему. Все-таки Эльбрус - не пустое слово для альпиниста. А Олимпиада - общественное событие мирового масштаба. А когда все вместе… Впрочем, читайте сами

Петрова Вера

Я бы сказала «они бы еще в космос его отправили», так они ж и отправили...

Сахаров Тимофей

Да, я слышал об этом...

Как я к этому отношусь? Был и, Слава Богу! Очень хорошо. Если бы Олимпийский огонь не побывал бы на Эльбрусе, то его маршрут был бы неполным. А технически взойти туда с факелом совсем не сложно. Кто-то, может быть, будет говорить о политике, пиаре, рационально/нерационально потраченных средствах и т.д. Но я не склонен связывать Олимпийские игры с политическими. Для меня Олимпиада - праздник Спорта, а Спорт - вне политики.

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

Антохина Таня
К своему стыду про Олимпийский огонь на Эльбрусе я только краем уха слышала, а подробностей совсем не знаю.

Гусева Катя
Про огонь знаю мало. Самое основное, что отложилось, это то, что восхождение и съемка были сделаны, как водится, заранее. При хорошей погоде и относительно теплой погоде. Отношение у меня к этому неоднозначное. С одной стороны, хорошо - популяризация альпинизма и края. С другой стороны, с этим огнем цирк какой-то устроили, куда только ни затаскивали, пусть и на Эльбрусе побывает.
А вообще, лучше бы на горе нормальные условия создали и с мусором придумали бы что сделать. Если затаскивание огня местная инициатива, может, это как-то поможет привлечь внимание к проблеме экологии на федеральном уровне. Хотя, скорее всего, это очередное желание Олимпийского комитета выпендриться за чужой счет.
В общем, не знаю, сложный вопрос)

Курочкина Женя
Я понятия не имею об Олимпийском огне на Эльбрусе…честное слово)) Я как-то вообще не в теме этих политических акций.

Куликова Оля
Я, честно сказать, слышала только про огонь на дне Байкала - мне теперь это ближе, живу сейчас на Байкале)) И, если честно, у меня нет к этому определенного отношения...

Феофанов Ваня
Об Олимпийском огне на Эльбрусе слышал, но ничего толком сказать не могу. Но почему бы и нет, заодно об Эльбрусе людям напомнили :)

Каныгин Михаил Константинович
Минимально коротко, тремя предложениями: Тот факт, что в масштабе нашей страны могут быть организованы и проведены подобные восхождения, однозначно, положительное событие.
Реальная сущность мероприятия, количественный и качественный состав участников, «привлечённых специалистов и приданных сил», общий бюджет, структура, состав и наименования статей расходов и затрат поражает абсурдностью и иррационализмом использования средств, едва ли соответствует задачам олимпийского движения и откровенно препятствует развитию массового спорта в России. Общий итоговый бюджет обсуждаемого мероприятия сравним с годовым бюджетом всех сборов всех альпклубов России.

Меремьянина Юля
Я только на Риске про это читала, и, по-моему, там как всегда скандал устроили. Ну, огонь на Эльбрусе - это прикольно. Но для меня Олимпиада - это что-то ну очень далекое. Так и огонь в принципе. Я, конечно, в курсе что происходит, но особо не слежу. Хотя, вообще люди, которые занесли огонь крутые. Им почет и уважение))

Афанасьев Жора
Читал новость про это на risk.ru. Отношусь к этому примерно так же, как и к проносу факела по любому другому месту, то есть практически никак:)

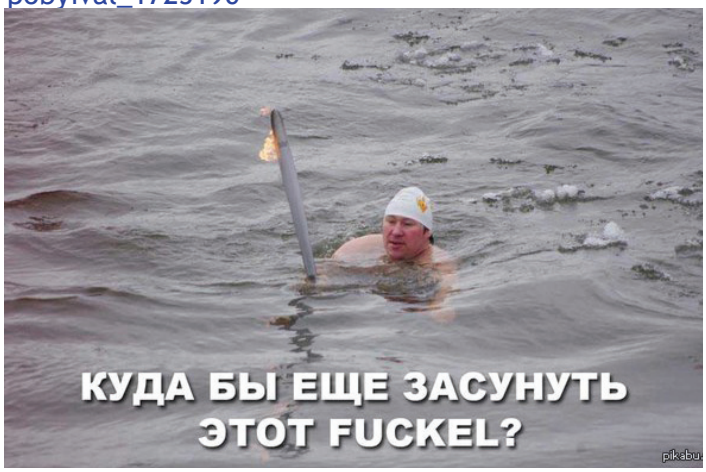
Матвеев Саша
Про огонь на Эльбрусе не слышал. Краем глаза читал в газете про огонь в космосе, но это не то) А про Эльбрус я ничего особенно не думаю, туда чего только не заносят...

Григоренко Степа
Факел на Эльбрусе - это как Ленин, катающий пер-

вый трактор, произведенный на заводе. Это символ, показывающий... А кто его знает, что он показывает! Мне кажется, что единство России. И что хотя страна большая, в ней есть много мест, где стоит побывать. Практического смысла в этом нет, но он и не нужен. Не прагматизмом единым :)

Жегусов Вова

http://pikabu.ru/story/vezde_uzhe_pobyival_1725190



Каримов Шовкат

Ой, что мы только не тащим наверх))

Янченков Сережа

В целом огонь на Эльбрусе - знак того, что об альпинизме помнят, и может быть когда-нибудь он - вернее скалолазание, потому альпинизм вряд ли будет дисциплиной, очень долго лезть, а скалолазание вполне соревновательное - тоже станет олимпийским видом спорта.

Ботавин Дима

Про олимпийский огонь на Эльбрусе я слышал довольно много из СМИ, но в голове осталась небольшая каша. Например, помимо общей шумихи в новостях, я видел сообщение на Риске, в котором описан альтернативный подъём на гору в небольшой компании непосредственно перед Олимпиадой. В этом тексте, если я не ошибаюсь, есть слова, что официальный подъём был выполнен давным-давно при хорошей погоде. А вот эти ребята забрались в меньшинстве, без поддержки, и не при самых благоприятных условиях. В независимости от того как всё это было на самом деле, оцениваю факт доставки факела на вершину скорей положительно. Ибо традиционно в альпинизме было принято что-то затаскивать на самый верх)) Чего не скажешь, например, про опускание факела на дно Байкала - «для чего и кому это было нужно?»

Эльбрус – другое дело, это символично. Это может сделать практически любой здоровый человек, если поставит себе такую цель. Идея же с Байкалом сравнима с отправкой факела в космос. Мягко говоря - это «больные идеи». Почти как заставить расти цветок на льду. Наверное можно, но очень сложно. И главное - для чего?

Жегусов Ярослав

Я отрицательно отношусь к Олимпиаде в целом и путешествию огня в частности) Лучше бы эти деньги ФАР дали.

Петрова Таня

Боюсь, я только знаю, что его туда заносили, кажется, дважды. Что еще сказать, не знаю. Если по дороге вниз они захватили мусор – молодцы!)

Сама идея, скажем, сравнима с погружением сего чуда на дно Байкала и восторг не вызывает, скорее раздражение и вопрос «на фига»? Как-то так.

P.S. По ссылке https://www.youtube.com/watch?v=dLwMYPGS2_k на официальном канале эстафеты Олимпийского огня можно посмотреть видео о восхождении.

Вестник
АЛЬПКЛУБА МГУ
выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

А еще на Эльбрусе появился … ОТЕЛЬ! И это не шутка.
Подробности на сайте Северо-Кавказского горного клуба по ссылке:
http://caucasus.ru/ru/placement/item/1 Фото взяты с сайта.

Вестник

АЛЬПКЛУБА МГУ

выпуск №11 от 25 апреля 2014 года

НАРОДНЫЙ ЮМОР
ПОДСМОТРЕНО НА ФОРУМЕ :)

***

- На технической тренировке мы будем заниматься своими второразрядническими штуками.
- А что это за штуки такие второразрядническими?))
- Оу, 18+, надеюсь?
- Ну, тогда уж сразу 21+ нужно, а то мы тоже приедем.

***

- Перед сборами кушайте фрукты, овощи, старайтесь высыпаться, ни с кем не ругаться и ни в кого не влюбляться)) Слушайте регги и мечтайте о заснеженных вершинах))
- А влюбляться то почему нельзя?
- А почему регги?
- А что, если влюбиться под регги, но потом съесть яблоко?
- А что, от яблок отпускает?

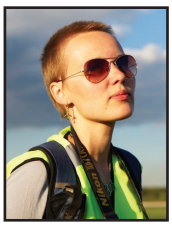
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Редакция:

ЮЛЯ ОСТАПЕНКО

ОЛЬГА СОКОЛОВА

МЕНЖЕВИЦКАЯ ЯНА

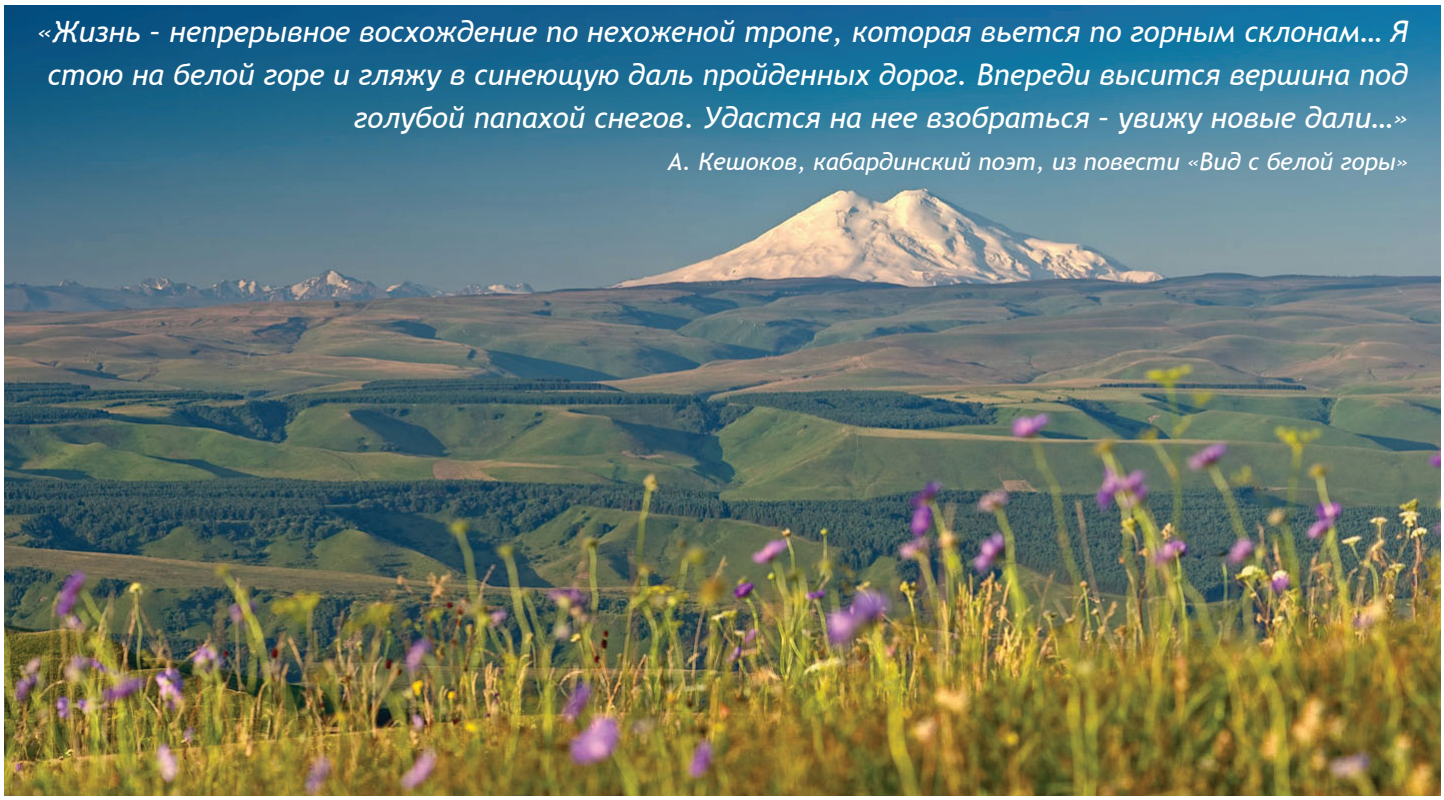


МАРИНА ВИНОГРАДОВА
(ДИЗАЙН И ВЕРСТКА)

Авторы:

Е. Ермолаева, Т. Сахаров, Ж. Иванов, И. Иванова, К. Лопухин, Н. Лопухина, М. Мазина, Л. Мазин, А. Топорков, Д. Топоркова, В. Сторожев, Е. Сторожева, В. Петрова, Т. Петрова, Т. Антохина, Е. Гусева, Е. Курочкина, О. Куликова, И. Феофанов, М. К. Каныгин, Ю. Меремьянина, Г. Афанасьев, В. Жегусов, Я. Жегусов, А. Матвеев, С. Григоренко, Ш. Каримов, С. Янченков, Д. Ботавин.

Редакция традиционно благодарит Леонида Фишкиса за любезное предоставление фотографии для колонтитула.

«Жизнь - непрерывное восхождение по нехоженой тропе, которая вьется по горным склонам... Я стою на белой горе и гляжу в синеющую даль пройденных дорог. Впереди высится вершина под голубой папахой снегов. Удастся на нее взобраться - увижу новые дали...»

А. Кешоков, кабардинский поэт, из повести «Вид с белой горы»