



Вестник альпклуба МГУ

В номере

Обзор соревнований

Ю.Остапенко.....2

Про Фестиваль первопрохождений в Ала-Арче 2013 г.

К.Сердюченко.....5

Про техническую тренировку 10 марта: Д.Спасская, Д.Попкова

К.Сердюченко.....6

Ольга Румянцева: рекомендации бывалого человека-практика.

Я.Менжевицкая.....10

Над нами пелена, плюс днями облака, и в небе из окна все та же высота: И.Феофанов, Т.Голубкова, Т.Сахаров

О.Соколова/К.Сердюченко.....15

Татьяна Кондрашова: Цей, январь 2013 г.

О. Соколова.....35

Иван Феофанов: Северный Урал, март 2013 г.

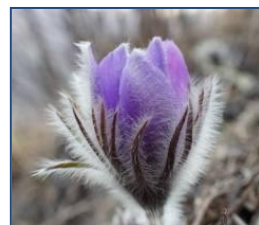
К.Сердюченко.....38

От редакции

Дорогие друзья! Вот и подошло время к традиционным весенним сборам - кто-то из вас поедет на свои первые сборы в Хибины, а кто-то - совершенствовать скалолазную технику в Крым. Некоторые из вас удивятся, как много, на самом деле, они могут, некоторые убедятся в этом вновь.

Держайте и пробуйте, но будьте аккуратны! Ни в коем случае не пренебрегайте техникой безопасности и советами старших товарищей. Проверяйте снаряжение не только у себя, но и у своих друзей. Помните: альпинизм - это командный вид спорта. И даже не просто спорт - это образ мыслей. Редакция Вестника желает всем удач! Наслаждайтесь этим веселым временем путешествий и открытий! Запоминайте самые яркие события, и поделитесь потом с нами своими впечатлениями и фотографиями!

P.S. А те «пушистые тюльпаны», которые могут встретиться на Крымских скалах, называются «прострелом» или «сон-травой» (мы в прошлом году гадали - что за цветок такой чудной?!).



Новости

В этом году в Хибины, постигать азы альпинизма и получить заветный значок «Альпинист России», собирается аж 20 человек! Ну и разрядники не отстают - 8 человек едет штурмовать заполярные «тройки».

Летом же Альпклуб МГУ ждут горы Кавказа, в АУСБ «Безенги». Перед сборами некоторых ребят ждет непростая миссия, они едут в Узункол, чтобы почтить память своего товарища - Укладовой Саши, установив мемориальную табличку.

А еще 23 марта **Арефьевой Руфине Григорьевне** исполнилось 76 лет. **Руфина Григорьевна** была лидером секции альпинизма МГУ в 70-80х годах, много сил и времени вкладывала в развитие секции, по ее инициативе секция была преобразована в альпклуб МГУ им. Р.В.Хохлова.

В настоящий момент **Руфина Григорьевна** руководит альпинистским лагерем МАТЦ «Вертикаль-Алаудин» в Фанских горах.

Руфина Григорьевна, мы поздравляем Вас с Днём Рождения, желаем счастья, здоровья, дальнейших успехов в Вашем деле и процветания!



Вестник альпклуба МГУ



Обзор соревнований

Ю.Остапенко

Лыжная гонка альпинистов памяти А.И. Колганова, ежегодно проводимая

Альпклубом МЭИ, состоялась 16 февраля 2013 года на стадионе СК "Ромашково". Дистанция у женщин - 10 км, у мужчин - 30 км. Награждение проводилось по категориям: альпинисты (младшая и старшая группы) и лыжники. Из особо отличившихся альпинистов МГУ отметим Антохину Татьяну, занявшую 2е место в категории "женщины младше 40 лет", а также два призовых места в категории "мужчины старше 50 лет": 1е место - Богданов Борис, 3е место - Каныгин Михаил! Хочется



перечислить всех участвовавших спортсменов от нашего клуба: Мазин Евгений (5 место), Вязовецкий Павел, Мазин Павел, Лихачев Сергей, Мазин Владимир, а также подрастающее поколение - Мазин Федор, который пробежал 10 км.



Двоеборье памяти В. Башкирова проводилось в этом году 23-24 февраля.

Первая часть - Лыжная гонка - проходила на трассе лыжной базы "Снежинка" в г. Химки 23 февраля. Вторая часть - боулдеринг - в клубе им. Ю. Визбора 24 февраля. Участниками из АК МГУ выступали: Иванов Александр (6 место), Мазин Евгений, Шумбасов Александр, Жегусов Ярослав, Мулюкин Павел, Мазина Татьяна (4 место), Иванова Анна. Совместными усилиями ребята добились третьего места в командном зачете.

9-е лыжные соревнования памяти Сергея Зенякина и Юрия Сидорина прошли 2го марта в СК "Ромашково". Дистанция у

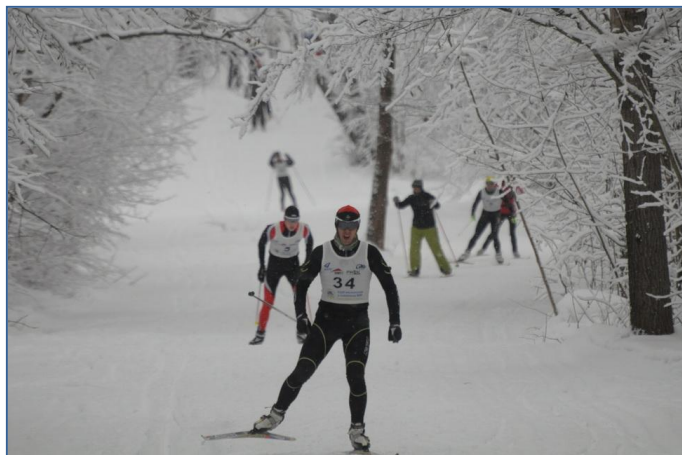
мужчин - 10 км, у женщин - 5 км. Проводит эти соревнования наш клуб, ежегодно - в память о безвременно ушедших товарищах. Этот год не стал исключением - соревнования прошли успешно, в дружеской обстановке, и собрали большое количество спортсменов





Вестник альпклуба МГУ

из разных клубов Москвы. Мазина Татьяна заняла 4е место в общем зачете, и 2е среди девушек-альпинисток. Мазин Евгений занял 2е место среди мужчин-альпинистов, всего на 11 секунд уступив победителю. Также участвовали: Иванов Александр (4е место), Лихачев Сергей (5е место), Вязовецкий Павел, Мулюкин Павел, Каныгин Михаил.



Место), Лихачев Сергей (5е место), Вязовецкий Павел, Мулюкин Павел, Каныгин Михаил.

Ерохинская лыжная гонка – старейшая альпинистская лыжная

гонка, учрежденная в 1968 году в честь десятилетия экспедиции МГТУ-МГУ на пик Победы под руководством Игоря Ерохина. В этом году гонка проводилась в Лыткарино 24 марта. Дистанции – 50, 30 км (мужчины) и 20 км (женщины). Мазин Евгений занял 2е место на дистанции 50 км! Также дистанцию в 50



км одолели Мазины Владимир и Павел. Мазина Татьяна заняла 3е место.

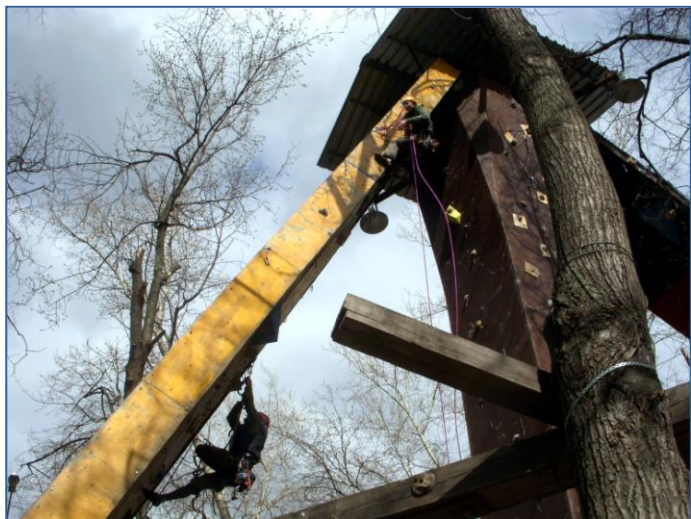
14 апреля состоялись традиционные Внутриклубные скалолазные соревнования. Соревнования проводились в виде боулдеринга по фестивальной системе на скалодроме "Старт 1". Организаторы придумали 12 интересных и разнообразных трасс, от простых – доступных даже ребятам новичкам, до тех, которые давались только одному-двум спортсменам. Расклад такой: 1 место – Жегусов Ярослав; 2 место – Архиповский Илья; 3 место – Павлов Николай (мужчины); 1 место – Харламова Александра; 2 место – Лопухина Ольга; 3 место – Ермолаева Елена (женщины).



20-21 апреля прошли соревнования связок, устраиваемые нашим клубом. Соревнования по связкам проводятся на сосульке МАИ (большое спасибо альпклубу МАИ!) и собирают большое количество участников из разных клубов. В этом году, как и в прошлом, на соревнования приехали участники из других городов. Постановкой трасс занимался Игорь Савельев, и мужественно накручивал их ночью, непосредственно перед



Вестник альпклуба МГУ



соревнованиями, за что расплатился головной болью в первый день соревнований. Но все было не зря - соревнования прошли на высоте! Трасса, как всегда, состояла из нескольких технических участков

(в том числе драйтулинг, ИТО) разного уровня сложности, чтобы попробовать участвовать могли альпинисты и скалолазы разного уровня подготовки. Было очень интересно и познавательно

смотреть за техникой некоторых опытных ребят. Самым забавным в этот год, наверное, были команды дружественного а/к МАИ, разносимые эхом на всю сосульку:

-Тяни пантеру!



-Погоди, пантера запуталась в тигре!

Под пантерой и тигром имелись в виду две коричневые веревки, но одна из них была в полоску, а другая - в крапинку. Из нашего клуба в соревнованиях приняли участие Наталия Сошникова и Леонид Григоренко (занявшие 3-е место), Александр Шумбасов, Ярослав Жегусов, Юлия Бесчастнова, Николай Павлов, Алексей Ткачев, Петр Ромов.

Победителями стала связка Павла Власенко и Григория Ханова. Приятно, что эти соревнования собирают друзей из различных клубов и с разной спортивной подготовкой, и важна не столько победа, сколько общение и обмен опытом!



В материале использованы фотографии Г.Матышака, Я.Жегусова, К.Сердюченко, с сайтов: <http://www.faism.ru>, <http://www.cavexclub.ru>.



Вестник альпклуба МГУ



Про Фестиваль перво- прохождений в Ала- Арче 2013 г.

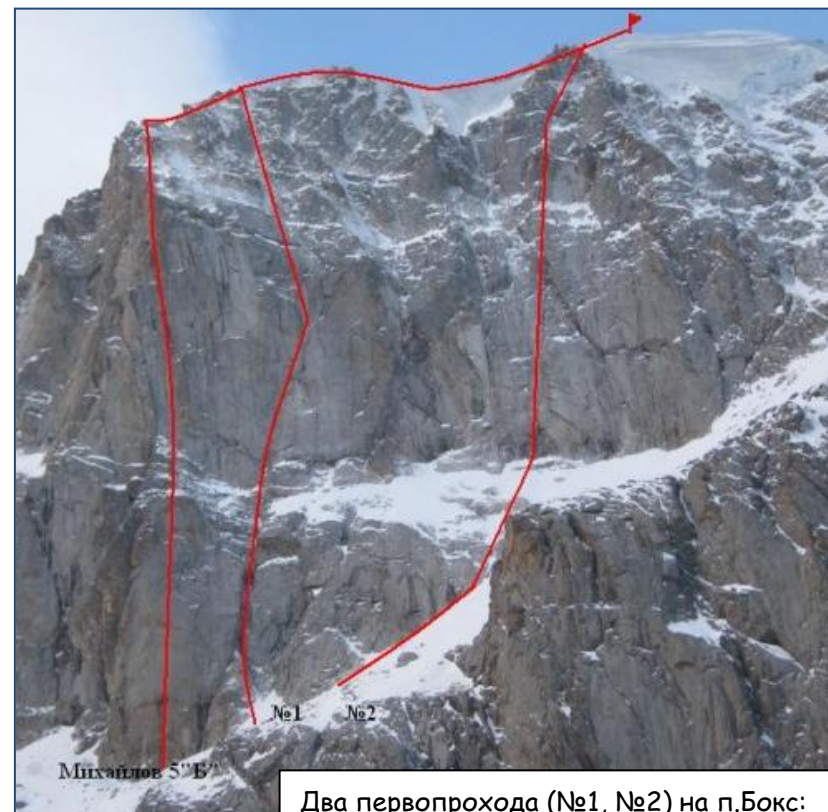
К. Сердюченко

В феврале-марте в Ала-Арче (Киргизия, Тянь-Шань) проходил Фестиваль первопрохождений. В номинанты Фестиваля были включены все первопрохождения, совершенные начиная с 15 ноября 2012 по 15 марта 2013 года.



Первопроход (справа) на п. Корона: П. Вязовецкий, С. Селиверстов

В период Фестиваля было совершено десять первопрохождений: два на пик Семенова, два на пик Корона Западная, два на пик Ак-Тоо, три на пик Бокс, один на Корону 6 башня.



Два первопрохода (№1, №2) на п. Бокс:
К. Маркевич, С. Селиверстов, А. Усманов

Среди участников Фестиваля были небезызвестные нам парни: Паша Вязовецкий (первопроход 4Бз с Сергеем Селиверстовым на пик Корона) и Костя Маркевич (два первопрохода 5Бз с Сергеем Селиверстовым и Артуром Усмановым на пик Бокс). Ребята, вы молодцы!

Информация взята с сайта <http://www.risk.ru>, фотографии с сайта <http://www.alpin.kg>.



Вестник альпклуба МГУ

Про техническую тренировку 10 марта

К. Сердюченко

10 марта прошла первая в этом сезоне техническая тренировка, как для младших разрядов, так и для ребят, пришедших в наш клуб осенью 2012 г. Для мероприятия Игорь Савельев предоставил свою дачу. Техническую тренировку предполагалось сочетать с шашлыками и общением со старшими товарищами, приехавшими, конечно, не только для поедания шашлыка. Своими впечатлениями со стороны разрядников поделилась Даша Спасская, а со стороны ребят-новичков - Даша Попкова.



Даша Спасская:

...Итак, альпклуб МГУ скинулся Игорю Савельеву на билет из Таиланда... Долгожданная техническая тренировка состоялась не на какой-нибудь пошлой сосульке МАИ, а в дружелюбной атмосфере у Игоря на даче. Собственно, технической тренировке предшествовала

«разминка», состоявшая в разгребании снега на будущем тренировочно-шашлычном полигоне. В качестве технических снарядов использовались сосны, то есть занятие прошло, так сказать, на естественном рельефе.

В тренировке участвовали в основном свежее испеченные третьеразрядники, но заглянули на огонек (шашлыки) и такие умудренные опытом аксакалы как Ярик и Лёня. Несмотря на спорность полезности техники лазанья с кролем и жумаром на данном этапе альпинистского развития, поддержать в руках железки было приятно. Вися на сосне, помечтать о пятерках, так сказать...



Аксакал Лёня, март 2013 г.

Честно говоря, в первый раз на сосну залезать было стремно. Высоко, ветер дует, ветка скрипит, удивленные возгласы проходящих мимо пенсионеров... Кажется, что спусковое устройство обязательно выпадет из рук и останешься здесь болтаться навсегда. Ну ничего, надо привыкать. «Мастера» пообещали, что когда под тобой сотни метров, уже совсем не страшно. Поверим им на слово.



Вестник альпклуба МГУ

Помимо, собственно, техники лазанья Игорь предложил отработать переход через узел при подъеме и спуске. Навык явно полезный и при отсутствии кроля, не только на пятерках, но и на любом маршруте с перилами может пригодиться. Самым веселым занятием стал, конечно, скоростной дюльфер с сосны в стиле «помоги ближнему». За-лезаешь на сосну, отстегиваешь все прибуды, и остаешься висеть на одной хлипкой восьмерке/шайбе...

В это время напарник натяжением веревки регулирует скорость твоего спуска, стараясь сделать ее отличной от скорости свободного падения. Захватывающий процесс! Надо сказать, что к вечеру, несколько раз зажумарив на сосну, я поняла, что для хождения на сложные маршруты надо не только технику обращения с железками, но и ОФП подтянуть – мышцы ощутимо устали от подтягивания на жумаре и приседания на педальке.

Все это время в другом углу полигона новички осваивали двойной булинь и прочие премудрости под руководством Маши и Жени. Чтобы не было обидно, им тоже повесили

Лера Мишанина, март 2013 г.



перила на березу, правда, пониже. Самым резвым булинь быстро надоел, и они прибежали жумарить к нам. Пришлось воспользоваться принципом «хочешь чему-то научиться – научи этому другого» :)

В третьем углу Женя Мазин развел костер и жарил шашлыки. В перерывах между упражнениями бегали погреться и пожевать. В целом мероприятие удалось! От тренировки остались приятные впечатления, планирую посещать их и в дальнейшем. Проверим, так же ли они приятны и полезны, если не подкреплены шашлыками.

Хочется поблагодарить Игоря, Ольгу и родителей Игоря за гостеприимство, и отдельно Игоря за то, что уделяет младшим товарищам внимание и пытается сделать из них настоящих альпинистов. :)



Даша Попкова:

Этой первой технической тренировки я ожидала с нетерпением, так же, как и другие новички. Ещё бы! Ведь все предыдущие месяцы мы, в основном, только бегали Карповские круги, а до освоения альпинистской техники дело пока так и не

доходило.

Правда, многие из нас ещё на скалодромах тренировались, и кое-кто из новичков даже научился пролезать "шестёрки"... Но всё-таки хотелось уже подвести какие-то итоги нашей спортивной активности за этот период!



Вестник альпклуба МГУ

Выпуск № 7 от 22 апреля 2013 года

10 марта природа преподнесла нам приятный сюрприз - день выдался на редкость солнечный и безветренный. Правда, было ещё не по-весеннему холодно, но это нисколько не помешало нам пребывать в радостном настроении. Тренировка проходила в Подмоскowie, на даче у Игоря Савельева. Вначале Игорь приглашал к себе тренироваться только разрядников, но затем было решено провести две тренировки (для разрядников и для новичков) параллельно.

Началась тренировка довольно необычно - с уборки снега. А как же иначе? Ведь надо было ещё площадку расчистить! Все - и новички, и разрядники - дружно взялись за лопаты и ледорубы и бросились "покорять" снежную стихию. Не выдержав столь упорного натиска, она была вынуждена уступить нам "поле боя". Тогда Игорь вместе с

разрядниками занялся провешиванием перил на высоких соснах, а мы отошли в другой конец участка и приступили к освоению азов альпинизма под руководством Жени Курочкиной и Маши Михайловой. Уже в первые минуты многим из нас стало ясно, что альпинизм - это не только захватывающие приключения в горах, лазанье, жумаренье, но и... бесконечная возня с верёвками, обвязками, узлами, прусиками и ка-



Алёна Дудкина, март 2013 г.

рабинами... Нужно было научиться соединять вместе нижнюю и верхнюю обвязку, выучить все основные узлы и это - на улице, при морозе -10! Пальцы без перчаток быстро замерзли и плохо слушались, верёвки то и дело выскальзывали из рук... Но мы не сдавались (хотя порою казалось, что мозги у нас вот-вот завяжутся двойным булином и защёлкнутся карабином)!

Конечно же, не у всех новичков эти манипуляции с верёвками вызвали такие затруднения. Были среди нас и весьма опытные товарищи, прошедшие прежде неплохую подготовку в Горном турклубе МГУ. Справившись с поставленной задачей в считанные минуты, они начали помогать «совсем-новичкам», а потом, естественно, немного заскучали и стали поглядывать на разрядников, тренировавшихся неподалёку. А посмотреть было на что!

Прикрепившись к провешенным на соснах верёвкам, ребята ловко жумарили по ним почти до самых верхушек столетних деревьев, а затем, не менее ловко, дюльферяли вниз.



Оля Хомич, март 2013 г.



Вестник альпклуба МГУ

Вскоре несколько смелых и опытных в "горном деле" новичков во главе с Петей Ромовым присоединились к их группе. Мы же продолжали осваивать азы. Предстояло выучить основные команды и условные сигналы, которые альпинисты подают друг другу при работе на склонах, научиться правильно прицеплять к верёвке жумар и спусковое устройство, усвоить тактику перемещения по перилам... Тренировались мы не на вертикальных перилах (как разрядники), а на горизонтальных, бродя вокруг трёх берёз и весело передавая друг другу позывные:

- Самостраховка!
- Понял!
- Перила свободны!
- Понял!

Разумеется, всем нам хотелось поскорее перейти к работе на вертикальных перилах и научиться так же ловко и быстро подниматься на сосны, как разрядники, но... Никакое искусство не обходится без чёрной работы! И все эти сильные ребята тоже когда-то начинали так. К тому же альпинизм, как известно, сопряжён с большой опасностью, и потому, наверное, лучше для начала довести все базовые навыки до автоматизма, а потом уже лезть на сосны. Я



Преемственность поколений, март 2013 г.

постаралась сосредоточиться на главном, стало интересно, и я увлеклась настолько, что даже поначалу не хотела отрываться от занятий и идти на перекус. Немного позже нам, однако, тоже дали возможность пожумарить по вертикальным перилам на одну из берёз. И, признаться, оказалось это не так уж просто!

Зажумаривать наверх и пристегиваться к станции получалось, в целом, у всех, а вот при спуске нередко возникали проблемы: то усы самостраховки оказывались слишком длинными, то верёвка в спусковое устройство не влезала... В общем, пришлось немножко попотеть, болтаясь на верёвке между небом и землёй и вызывая удивлённые возгласы прохожих!

Возникшие трудности отнюдь не остудили наш боевой пыл, а наоборот - только раззадорили нас. Многие решили попробовать свои силы в более сложном

искусстве жумаренья с кролем, и товарищи-разрядники провели для желающих мастер-класс. А завершилась тренировка тёплой беседой у костра под чаёк и шашлычок.

В материале использованы фотографии Д. Попковой.



Вестник альпклуба МГУ

Ольга Румянцева: рекомендации бывалого человека – практика

Я.Менжевицкая



Она - инструктор альпинизма 3-ей категории, профессиональный гид и путешественник.

В ее активе:

первый разряд по альпинизму; много восхождений различной категории сложности, в том числе, в Гималаях и Альпах; высотный опыт: п. Ленина, п. Хан-Тенгри, Аконкагуа;

путешествия в Антарктиду, Австралию, Новую Зеландию, Индонезию. А еще у нее Ушшшбааа... Итак, встречайте!

Про стили в альпинизме.

Альпинизм хорош тем, что каждый может найти что-то для себя и выбрать наиболее близкий себе стиль. Все стили восхождения хороши, главное, чтобы они были безопасны. Если человек идет на высоту впервые, то я бы рекомендовала воспользоваться опытом старших товарищей и совершить восхождение в общепринятом стиле - в гималайском и с хорошей командой. А когда появится опыт нахождения на высоте, думаю, человек сам решит для себя что ему надо, чего он ждет и хочет от гор.

Что касается соло-восхождений... Все люди разные. Кому-то ближе работа в команде, кому-то хочется проделать путь в одиночку. Рекомендации те же самые - начинать пробовать себя в соло альпинизме только после приобретения опыта высотного альпинизма в хорошей команде. И всегда надо помнить, что соло альпинизм - это не только более тяжелый рюкзак. Это риски, возрастающие многократно. Подумайте - оно вам надо?

Про особенности тренировок у высотников.

В принципе, каких-то особенностей в плане тренировок у высотников нет, все то же самое, что и для обычных гор: бег, плавание. Каких-то точных критериев, сколько это надо делать, нет. Вот А. Абрамов (Прим. ред.: Абрамов Александр - альпинист, основатель клуба «7 вершин», восходитель на



Вестник альпклуба МГУ

Эверест) в своей статье о подготовке к Эвересту приводит такой примерный график тренировок:

Понедельник (утро). Бег 30-40 минут, зарядка, купание в проруби (или обливание холодной водой)

Вторник (утро). Бассейн 500 -1000 м

Среда (утро). Бег (велосипед) 1 час, зарядка.

Среда (вечер). Лазание на скалодроме или ледодроме.

Четверг (утро). Бассейн 500 -1000 м

Пятница (утро). Бег (велосипед) 1 час, зарядка, купание в проруби (или обливание холодной водой)

Суббота (утро). Беговые лыжи 15-30 км (или велосипед),

Суббота (вечер). Лазание на скалодроме или ледодроме.

Воскресенье. Горные лыжи.

Выполнять этот список рекомендуется хотя бы на 70%.

О том, как не пролететь по погоде и акклиматизации, а с большой вероятностью сходить на вершину.

У каждой горы свои особенности. Но если мы говорим о восхождениях на семитысячники программы «Снежный барс» (а мы по умолчанию, видимо, говорим о

них), то в среднем, надо закладывать не менее трех недель. Цифра достаточно условная. Если есть месяц, лучше потратить месяц.

Но сколько бы вы ни заложили времени, всегда надо понимать,



Юнион Глетчер, жаркое лето в Антарктиде, зима 2013 г.



Вестник альпклуба МГУ

что 100% гарантии все равно не будет. То есть надо верить в успех, но быть готовым к возможной неудаче. Это поможет в случае неблагоприятных погодных условий не лезть на рожон и найти в себе силы вовремя отступить.

Про гепатопротекторы, милдронат, диакарб, трентал, дексаметазон и прочую труднопроизносимую химию.

Я считаю, что во время подготовки к выезду на высоту лекарственные препараты не очень нужны. В горах да, они могут помочь организму справиться с неблагоприятными условиями. Гепатопротекторы, милдронат, мезим, глицин – практически безобидные препараты. Так что, можно смело их использовать. Они могут помочь. Но могут и не помочь. В любом случае, они не принесут вреда.

Что касается диакарба, трентала и дексаметазона – тут вопрос сложнее. Мне кажется, без особой необходимости их употреблять не стоит. Только по симптоматике. И очень внимательно изучать противопоказания и возможные побочные эффекты. А так, эти лекарства – штуки весьма хорошие и эффективные. У меня они всегда есть в аптечке.

Про оптимизацию веса рюкзака или о том, как впихнуть невпихуемое.

Оптимизировать вес можно двумя путями: или самостоятельно потратив кучу времени и усилий, оптимизировать вещи, или выбирать высокотехнологичные вещи известных компаний. Увы, они стоят достаточно дорого. Но если вы собираетесь ходить в горы постоянно, то стоит вложиться в свое увлечение. Это поможет сохранить силы и в конечном итоге здоровье. А оно стоит гораздо дороже.



Восхождение на самый высокий вулкан Антарктиды – Сидлей, зима 2013 г.



Вестник альпклуба МГУ

Я для себя выбрала второй вариант – слежу за новинками, какие новые разработки появляются на рынке и покупаю вещи хороших производителей. Конечно, есть разница в снаряжении/одежде/обуви от разных компаний. Нельзя, например, сравнить огромные тяжелые пуховки от РедФокса с легкими компактными пуховками Мармота, при том, что рассчитаны они на один температурный режим. Тем не менее, я не могу назвать такие компании, продукцию которых нельзя покупать.

Я просто рекомендую смотреть не только на стоимость, но и на вес вещей, на их удобство. Подбор снаряжения на восхождение – дело долгое и непростое. Но чем тщательнее вы это сделаете, тем комфортнее будет на восхождении. А от того, насколько вам будет тепло и комфортно, насколько хорошо вы сможете отдыхать, зависит успех восхождения.

Несколько слов о еде.

Я замечательно отношусь к сублимированным продуктам. Они мало весят и достаточно съедобны. Не супер вкусно, но малый вес и объем с лихвой окупают

этот недостаток.

Вкусно и хорошо поесть можно в базовых лагерях. В конце концов, в высотных лагерях человек проводит не так много времени. За эти дни ничего не случится, если питаться сублимированными продуктами. А вот с тяжелым рюкзаком, переполненным вкусной едой, можно никуда не дойти.

О том, насколько самочувствие на 4-6 тыс.м. предопределяет то, как человек будет себя чувствовать на 7-митысячнике.

На самочувствие человека влияет много разных факторов. Если вы когда-то поднялись на 5000 м., и вам там было плохо, это не значит, что в следующий раз на 6000 м. вы вообще умрете. Может быть, все будет наоборот.

Однако если в одной и той же экспедиции на 5000 вам плохо, нет аппетита, не можете спать, не стоит экспериментировать и идти выше, чтобы посмотреть появится аппетит или нет.



Переход в нижний лагерь Массива Винсона, Антарктида, зима 2013 г.



Вестник альпклуба МГУ

Дайте организму привыкнуть к высоте. А если улучшение в самочувствии не наступает – спуститесь вниз, дайте организму прийти в себя.

О различиях у хорошо акклиматизированного человека между

мыслями/действиями на равнине, на 4-6 тыс. и на высоте более 7 тыс. м.

Как бы хорошо человек не был акклиматизирован, на большой высоте он все равно будет действовать не так, как на равнине. Для выполнения любого действия потребуется больше усилий, реакция будет замедленна, мысли – порой непредсказуемы. Все это надо учитывать, составляя график восхождения.

О том, как оценить обстановку и понять, какая погода будет в ближайшие часы

В каждом регионе свои приметы. Если у вас нет достаточного опыта, то самый верный способ – это спросить тех, у кого он есть. Больше общайтесь, разговаривайте с опытными людьми. Смотрите, что они делают.

Удачи и погоды! Возвращайтесь живыми и невредимыми, полными впечатлений и с обгоревшими (в меру, конечно) носами!

И новых вершин!

От редакции: у Оли есть блог, где она замечательно пишет о своих не менее замечательных и очень красочных путешествиях: olly-ru.livejournal.com.

В материале использованы фотографии О.Румянцевой.



Вершина Массива Винсона - самой высокой вершины Антарктиды, зима 2013 г.



Вестник альпклуба МГУ

**Над нами пелена, плюс
днями облака, и в небе из
окна все та же высота...**

В прошлом году несколько наших одноклубников на собственной шкуре испытали ласковый прием высоты, побывав в настоящих, больших горах. Мы задали ребятам много вопросов, и они поделились своими впечатлениями об этих красотах, ну и заодно о своем самочувствии на высоте, где человек, по идее, уже никак не должен находиться.



Ваня Феофанов:
(опрашивала К.Сердюченко)

*На какой высоте ты был, что это было
за место?*

Штурмовой лагерь на «Раздельной», п. Ленина,
6100 м.

Откуда взялись мысли про высоту?

О пике Ленина я узнал, когда еще готовился к Эльбрусу. Я много читал про Эльбрус, и у меня в голове отложилось, что пик Ленина – это вторая ступень после Эльбруса. Естественно, я особо не заморачивался над этим – есть он и есть. А когда ходил на Эльбрус, то захотелось пойти повыше. Народ



Тропа из Базового лагеря в Лагерь 1, август/сентябрь 2012 г.

говорил, что самое доступное – это п. Ленина, и я начал про него читать. Начал читать – понравилось, там совершенно другие горы, очень красивые, не похожие на Кавказ. Тем более есть своя специфика – это Восток, Великий Шёлковый путь. Описания мне понравились, я решил туда сходить, чтобы посмотреть, что это, и чтобы после Ленина пойти ещё куда-то, не то, чтобы выше, но на более красивые, выраженные горы. Район пика Ленина, конечно, красив своими ландшафтами, но сам по себе он не ярко выраженный пупырёчек в гребне.



Вестник альпклуба МГУ

Интерес ещё и в том, что с п. Ленина видны вершины сразу нескольких государств - Таджикистана, Киргизии, Афганистана, Китая. Кому повезёт с погодой, тот может это увидеть. Ну и, естественно, оттуда открывается вид на п. Коммунизма, Корженевской. Они маленькие, но их видно. Кто знает, что они собой представляют, сразу угадает их. Ещё видны Музтаг-Ата и Конгур, расположенные в Китае. Далее открывается вид на Гинду-Куш и, западнее, на Каракорум.

А что себе представлял?

Я перечитал столько описаний, что, наверное, это были все существующие описания, так что я приехал туда, как будто там уже был.

Какие самые яркие физические и моральные ощущения от высоты?

Вид на Пик Спартак и Пик Ленина, август/сентябрь 2012 г.



Я туда приехал акклиматизированный, поэтому, не сказать, чтобы я сильно высоту почувствовал. Аккуратненькая, такая, плавная акклиматизация. Знаешь, самые яркие впечатления были, когда я, впервые оказавшись в высоких горах, попал на Эльбрус. Вот тогда было столько впечатлений, что хоть на хлеб намазывай (*прим. ред.: во время восхождения на Эльбрус Ваня по техническим причинам остался без воды*).

На Раздельной, после того, как померил свою температуру, подумал: «Никогда ещё Штирлиц не был так близко к провалу») (*прим. ред.: в штурмовом лагере на «Раздельной» Ваня подхватил вирус и заболел*).

Расскажи про этот маршрут (рельеф, категория, классика/не классика)?

Это классический маршрут, один из двух, категория сложности 5А. Все маршруты высотой больше семи тысяч имеют категорию сложности минимум 5А. Такая градация исторически сложилась, из-за высоты. Классических маршрутов там два - один через скалы Липкина, а второй через Раздельную. В классификаторе этот маршрут так и называется: траверс «Раздельная - Ленина». Мы им и шли.

Сейчас через Метлу или Липкина ходят редко, или хо-



Вестник альпклуба МГУ

дят те, кому интересно сделать траверс – взойти, пройти по гребню, и в обратную сторону, через Раздельную, спуститься. Раньше ледник Ленина был лучше и на километр длиннее. Сейчас, чтобы зайти, например, в первый лагерь, идут не по леднику, а проходят огромную морену: то есть с 3800 м набираешь высоту до 4100 м, и проходишь через перевал Путешественников. Это связано с тем, что ледник очень сильно вытаял, ходить по нему уже неудобно. Он трескается,

образуется месиво, там и тропы даже, наверное, нет. И лошади там не ходят.

Вы использовали лошадей?

При подходе к первому лагерю (4400 м), есть речка. И помимо того, что на лошадях из базового лагеря (3800 м) в первый лагерь забрасывается весь хлам, на лошадях же проходится река. Там очень сильное течение и, если переходить её пешочком, надо очень рано подойти, пока река не поднялась. Ну, или там где-то искать что-то, но с риском уплыть. Поэтому лучше на лошади. Там есть киргизы, они перевозят на лошади, за сто рублей – полный фарш. За спиной сидит киргиз, лошадь нагружают – рюкзаки и т.д., и лошадь так переходит.

Там такая дорога, что лошади могут пройти?

Это тропа, по которой ходят лошади, ослы. Ослы лучше, потому что лошади – глупые, а ослы – умные. И очень важно, кто их воспитывал, это известный факт. Если лошадь или осла воспитывали узбеки – это плохая лошадь и плохой осёл, потому что они глупые. Осел – животное с автопилотом: куда ему сказали, туда он и везёт, если он воспитан киргизами. А если он воспитан узбеками – он запрямится и никуда не пойдёт, а лошадь вообще потеряется где-нибудь. В Киргизии



Алайская долина, в получасе езды до Базового лагеря, август/сентябрь 2012 г.



Вестник альпклуба МГУ

учишься такие вещи различать. Там очень компактно живут киргизы и узбеки. Узбеки – исторически осёдлые, занимаются земледелием, а киргизы исторически – кочевники. Поэтому все самые вкусные фрукты, конечно, лучше покупать у узбеков, лучшие торговцы и водители тоже узбеки. А вот с лошадьми и осликами лучше обращаются киргизы.

А как насчет других маршрутов на Ленина? Интересны?

По стене (маршрут Аркина) на Ленина ходить я ещё не дорос. Даже маршруты с другой стороны хребта (с юга) – это уже целая история. Вот группа Лебедева ходила. Там ледники, по которым десятилетиями никто не ходил, они не соответствуют ни картам, ни описаниям – дебри. Далеко добираться. Известно, что п. Ленина не самый простой, зато самый легкодоступный семитысячник, а там вся эта прелесть лёгкой доступности теряется.

Сколько длилась смена, и на какой день планировался штурм вершины?

Насколько я помню, восхождение намечалось на восемнадцатый день, это, в принципе, классический график. Похож на тот, который я намечал себе в 2010 году. Я собирался на Ленина, но меня остановила война. Я тогда приехал в Безенги, чтобы получить первоначальную акклиматизацию. В Безенгах, мы получили информацию, что убиты тысяча узбеков, началась вся эта мясорубка, и мы сдали свои билеты, благо в Безенгах есть интернет.

График такой: сперва приезжаешь в базовый лагерь (3800

м) и находишься там некоторое время. Для акклиматизации можешь сбегать на пик Петровского (4700 м). На второй или третий день, в зависимости от того как проходит акклиматизация, идёшь в первый лагерь (4400 м). Из первого лагеря я уже не планировал спускаться, потому что путь долгий, а разница по высоте не очень большая.

А дальше ступень: из первого лагеря поднимаешься во второй (5500 м) – там ночуешь, спускаешься в первый лагерь. Дальше: лагерь первый, лагерь второй, лагерь третий (6100 м) – переночевал, спустился. Потом третий выход: лагерь первый,



Поляна сурков, местный, август/сентябрь, 2012 г.



Вестник альпклуба МГУ

лагерь второй, лагерь третий, вершина. То есть три зуба пилы получаются.

Какой полезный опыт приобрёл? Что надо делать, что не надо?

Во-первых, не доверять никакому крему от загара. Все чёткие мужички, которые там были, ничем не мазались – они ходили просто обмотанные марлей. Из марли делают такую штуку на

голову, там только прорези для глаз. А я поверил крему, защита 50...

Во-вторых, я понял, что мне надо перешить мою балаклаву, и в этом я убедился ещё раз на Урале недавно. В общем, снаряжение должно быть подогнано.

Гоша (Г.Матышак) Тане (Т.Голубкова), порекомендовал не брать самонадувайки, а брать обычные коврики, потому что с

самонадувайками могут быть сложности на высоте. Ничего не могу сказать – я поверил, взял не самонадувайку, было всё нормально.

Ещё я брал с собой растворимые витаминки «Супрадин», они довольно приятные на вкус. Надо покупать побольше растворимых витаминки типа витамина С, потому что много пьёшь, а с ними вода вкуснее :)

А ещё я узнал, с удивлением, что коньяк на высоте – это нормально. Это было во втором лагере, на 5500 м. Главное не переборщить, чтобы во вред не пошёл.

Хотел бы снова на п. Ленина?

В принципе, можно, всё упирается в компанию. С хорошей компанией – пожалуйста. Это приятное место, там интересно и красиво, особенно, если ещё и с погодой повезёт. Высотное восхождение на треть зависит от твоих сил, на треть от погоды, на треть от твоего графика акклиматизации. По сути, все



На пути к Лагерю 2, перед Сковородкой, август/сентябрь 2012 г.



Вестник альпклуба МГУ

эти восемнадцать дней до восхождения нужны только для того, чтобы попасть на вершину в один, максимум, два дня, когда ты в пике своей формы. И если в это время нет погоды – ну всё, извини. И там не посидишь и не подождёшь, если нет погоды,

то тебе надо валить вниз, иначе потеряешь силы.

Что тебе больше интересно: высотный альпинизм, технический? Или высоко-технический?

Мне нравится снег и лёд, и их много на высоте. Но чисто технический – это, по-моему, очень скучно. Ты ведь это вырежешь, да?!

Какие ближайшие планы по высоте?

Ближайшие – это Хан-Тенгри. Когда – все зависит от компании. Человек, с которым я планировал это восхождение, в этом сезоне пойти не сможет.

А дальние?

Я не буду загадывать. Но плох тот альпинист, который не хочет залезть на Эверест :)



Вид на ледник Ленина с перевала Путешественников, август/сентябрь 2012 г.

В материале использованы фотографии И. Феофанова.



Вестник альпклуба МГУ



Таня Голубкова:
(опрашивала О.Соколова)

Где именно ты побывала?

Пик Ленина (7134 м.) — вершина на границе Киргизии и Таджикистана, высшая точка Заалайского хребта. Считается самым простым семитысячником, поскольку не требует специальных альпинистских навыков.

Как ты решила выбрать именно эту вершину?

Результат провокации со стороны Вани Феофанова! Не было ни мечты о высотном альпинизме, ни даже мысли. Еще за три недели до самолета я не имела представления, как этот самый пик выглядит. Но было желание попробовать что-то новое, деньги и безграничное терпение начальника (Владимир Маркович, спасибо!). Ведь до этого я уже провела месяц в а/л Дугоба.

Как ты готовилась к поездке? Брала ли у кого то консультацию, узнавала ли мнения уже побывавших на подобном восхождении людей?

Спешно искала теплую одежду и учила матчасть, дабы уверенно поддерживать разговоры. «Сковородка», «нож»...целая кухня.



Начало. Дядя Юра как обычно, август/сентябрь 2012 г.

Отдыхала, отъедалась. Ну а что еще можно сделать за три недели? Гоша Матышак выделил время в своем насыщенном графике и практически прочитал мне персональную лекцию по высотному альпинизму по телефону — безумно благодарна ему за это.

Через какую организацию ты ездила? Каким образом выбор пал именно на нее?



Вестник альпклуба МГУ

Юра Ермачек (он же Уральский Высокогорный Клуб) — широко известный в узких кругах человек, он организует как альпсборы, так и высотные экспедиции.

Насколько полностью коммерческие сборы оправдали твои ожидания?

Коммерческие сборы не то слово, скорее это была экспедиция, в которой Юра за очень разумную плату взял на себя все организационные и хозяйственные вопросы — трансфер, продукты и газ, повар, врач, высотные палатки. Также он руководил общими перемещениями народных масс, следил за физическим уровнем и состоянием участников. Но в остальном, каждая «команда» сама за себя.

Незнакомая ранее команда — насколько это было приемлемо в совершенном восхождении/восхождениях?

Высотный альпинизм — дело неспешное, все успели познакомиться :) Многие уже приехали группами по 3-4 человека, и этими «командами» и ходили.

Были ли какие-то недопонимания с командой/с организаторами?

Нет.



Лагерь ABC, август/сентябрь 2012 г.

Как вы готовились к выходу? Знакомились ли в группе с маршрутами? Или полностью полагались на инструктора? Как составлялись связки?

Маршрут известен, хорошо просматривается из каждого лагеря и заботливо отмечен широкой тропой. Хотя, как-то утром



Вестник альпклуба МГУ

после снегопада, мы с напарницей вышли пораньше и с интересом распутывали лабиринт трещин на леднике. Связки формировались на добровольной основе, по 4-5 человек, столько помещается в одну высотную палатку.

Смогла ли ты почувствовать самостоятельность на маршруте? Инструктор как-то стимулировал самостоятельность или скорее подавлял?

С самостоятельностью было все в порядке, вмешательство Юры состояло только в отсеивании — на стадии акклиматизации тех, кто плохо ее переносит, а на штурмовом выходе тех, кто физически не успевает дойти засветло. Интересная, кстати, тактика — он выходит последним, идет в определенном темпе и всех, кого догоняет до «ножа» (это меньше половины пути, но она самая сложная), отправляет вниз.

И сколько людей Ермачек в итоге нагнал на «ноже»?

По цифрам получается, что нас было 38 человек, на штурм пошло 28 человек, взойшло 15 человек (из них две

девочки :)), значит, Ермачек догнал 13 человек.

Были ли серьезные отклонения от тактического плана при восхождении? Если да, то почему?

Нет, все по плану. И даже «день отдыха» на 6100 перед штурмом, как мы ни уговаривали Юру от него отклониться.

Что ты чувствовала на разных этапах экспедиции и непосредственно на восхождении? Как менялось твое настроение?

Было интересно наблюдать за своим организмом в непривычных условиях. Он все переносил на удивление легко, так что настроение постепенно из «я мимо проходила..» превращалось в «да это я-то не дойду-то?!»

Какой момент восхождения явился наиболее сложным? Почему?

На самом штурме было два момента — начало подъема и конец спуска.

Подъем начинается с 400 метров набора по крутому серпантину, как раз на этой



Лагерь 2, после «Сковородки», август/сентябрь 2012 г.



Вестник альпклуба МГУ

высоте висел атмосферный фронт, так что дуло нещадно, сбивало с ног и секло глаза в темноте. Выше оказалось солнце и штиль. А спуск кончается подъемом на 50-100 метров, и после восхождения этот подъем давался очень тяжело. Мы, наверное, полчаса сидели в сугробе, ели карамельки, прежде

чем заставили себя дойти.

Пришлось ли что-то в себе перебарывать? Где брались внутренние силы для восхождения?

Не помню ни одного момента, где бы мне хотелось повернуть назад или сесть на месте и заплакать. Внутренние силы... В меня верили, и хотелось оправдать это.

Путь к вершине. Каким он был с эмоциональной точки зрения?

Вершинное плато эмоционально жутко выводит из себя. И вроде в курсе, что оно большое, и надо долго идти с холма на холм, но что настооооолько долго... А так — умиротворяющие пейзажи, величие нетронутой природы и все такое.

И вот ты на вершине! Каковы были первые мысли?

«И как Ермачек тут раньше меня оказался, он же не обгонял.. Наверное, есть потайные пути.»

Какой тебе запомнилась вершина?

Ветер. Поля и холмы, переходящие в облака. И бюст Владимира Ильича.

Лагерь штурмовой, на Раздельной, август/сентябрь 2012 г.





Вестник альпклуба МГУ

Как ты считаешь, есть ли какие-то особенности переносимости высоты у людей разного пола? Что можешь сказать по этому поводу на своем опыте или опыте наблюдений за другими членами команды?

Думаю, это все предрассудки.

Высота - она на самом деле манит?

Не больше, чем все остальное. Скалолазание, горные лыжи, дайвинг, рыбки :)

Один яркий миг с маршрута... Можешь зарисовать словами?

На штурме, когда кончился адский атмосферный фронт, и взошло солнце — это было чудесно.

Что, как тебе кажется, ты будешь вспоминать еще очень долго?



Вершина, п. Ленина, 7134 м, август/сентябрь, 2012 г.



Вестник альпклуба МГУ

Мою напарницу Катю. Она была удивительным, целостным человеком. Никогда не забуду, как мы спозаранку пошли вдвоем из первого лагеря во второй, это километр набора высоты по огромному белоснежному леднику, и ни одной живой души вокруг кроме нас... Она погибла в начале марта на Камчатке. Вечная память.

В какие глубины человеческой души заглядывает высота? Или ты не склонна наделять высоту каким-то лирическими свойствами?

Думаю, высокие горы не отличаются от любых других мест и способов узнать себя.

*«И спускаемся мы с покоренных вершин...»
Каково было возвращение домой?*

Когда мы спустились в лагерь ABC, вечером началась непогода, а за ночь все засыпало снегом — такое ощущение, что мгновенно осень сменилась зимой. Мы были последней группой в сезоне, взошедшей на гору. Завершение сезона казалось как никогда логичным.

Высота - чем она стала для тебя после поездки?

Направлением для развития.

*Кто побывал хоть раз, тот еще вернется? Ты так считаешь?
Каковы планы на будущее?*

Я бы не стала так обобщать. Но планы есть.

Лагерь ABC - конец сезона, август/сентябрь 2012 г.



В материале использованы фотографии Р.Колунина и И.Шварцберг.



Вестник альпклуба МГУ



Тимофей Сахаров:
(опрашивала О. Соколова)

Где именно ты побывал?

В ноябре 2012 года мне довелось побывать в непальских Гималаях. Наша группа прошла трек от Луклы до базового лагеря под Эверестом, попутно совершив несколько восхождений на высоты более 5000 м., и далее подошла к Айленд-Ттику (6130 м.). Самые достойные сумели взойти на эту вершину. Мне, к сожалению, не довелось...

Как ты решился именно на эту поездку? Почему?

В некоторой степени спонтанно, но задолго до самого мероприятия. Безусловно, где-то в душе была мечта о Гималаях, но конкретного представления о гималайских экспедициях не было. В декабре 2011 г. моё высокое начальство на работе мне сообщило, что основной отпуск в 2012 г. у меня будет только в ноябре...

Я понял, что полномасштабных летних сборов на Кавказе или в Азии у меня не будет. Я стал искать варианты горных экспедиций, проводимых в ноябре. Одна моя знакомая незадолго до этого рассказала мне, что осенью 2011 г. ходила на Монблан со сборной группой Юрия Ермачека (прим. ред.: Ю.В.Ермачек, Уральский высокогорный клуб). Она же мне сообщила, что Ермачек организует экспедиции в Гималаях весной (в апреле) и осенью (в ноябре), и дала мне его

Вид на Эверест
на подъеме к
Намче-Базару,
ноябрь 2012 г.



координаты. Я связался с Ермачеком и уточнил детали. Вот как-то так...

Как ты готовился к поездке? Брал ли у кого консультацию, узнавал ли мнения уже побывавших на подобном восхождении людей?

Тренировался физически (бегал, качался) и технически (что в самих Гималаях практически не понадобилось), летом 2012 г. выехал на Кавказ в Уллу-тау на 10 дней, где прошёл тренировочный курс и совершил два восхождения на высоты около 4000 м. Консультировался, главным образом, с самим Ермачеком.



Вестник альпклуба МГУ

С какими трудностями пришлось столкнуться на момент подготовки поездки?

Выбор стыковочных авиарейсов по приемлемой цене, так как прямых рейсов в Катманду из Москвы ещё не проложено. Решение мне подсказал опять-таки Ермачек.

Насколько полностью коммерческие сборы оправдали твои ожидания?

Если сравнивать коммерческие сборы с клубными, то мне больше нравятся клубные. Там все друзья и более неформальная обстановка.



За правым плечом Пумори, ноябрь 2012 г.

Были ли какие-то моменты в организации, которые особенно понравились и которые ты возьмешь себе на заметку?

Мы были избавлены от поисков отеля в Катманду, билетов на самолёт из Катманду в Луклу, поиска портеров и решения ряда других организационных проблем. Это было облегчением. Что бы я взял на заметку? Трудно сказать, наверное применение выючного транспорта для перевозки снаряжения :)

А чего не стоит повторять?

На данных сборах было абсолютно халатное отношение к медицинскому обеспечению. В нашей группе не было назначенного штатного медика, не было общественной аптечки и не было оговорено чёткого плана на случай нештатной медицинской ситуации. Кроме того, руководитель ещё говорил, что я несу, по его мнению, излишний запас медикаментов. Всё

это не замедлило сказаться - несколько человек, почувствовав недомогание, не говорили об этом до тех пор, пока им не стало по-настоящему плохо... Видимо, не хотели подводить команду.

На этот раз, Слава Богу, обошлось без по-настоящему серьёзных травм и заболеваний, но в дальнейшем такой подход считаю недопустимым и опасным.

Кроме того, мне не понравилась бесконечная спешка, организатор пытался сэкономить время, в результате - более сильные физические нагрузки и худшая акклиматизация, что



Вестник альпклуба МГУ

части участников, мне в частности, вышло боком. Я заработал бронхит и не сходил на Айленд-пик.

Незнакомая ранее команда – насколько это было приемлемо в именно этом путешествии и восхождениях?

Команда была незнакомая, но очень опытная и грамотная. Большинство участников имели высокие разряды по альпинизму и горному туризму. Кроме того, благоприятно сказывался тот факт, что большая часть команды была возрастная (старше 40-50 лет). Отсутствовал идиотический дух немотивированной соревновательности, присущей некоторым молодёжным группам.

Были ли какие-то недопонимания с командой или с организаторами?
Нет.

Как вы готовились к выходу? Знакомились ли в группе с маршрутами? Или полностью полагались на инструктора/гида? Как составлялись связки?

Как обычно. Собирали необходимое снаряжение, экипировку, собирали сухпак. Маршрут описывался в общих чертах (пойдем по этому гребню до жандарма...

далее налево...). Технически сложных участков было мало, в связки связывались редко, из-за приблизительного равенства по уровню подготовки связывались по личным предпочтениям.

Смог ли ты почувствовать самостоятельность на маршруте? Инструктор как-то стимулировал самостоятельность или скорее подавлял?

Да, но маршрут не был сложным. Кто хотел, мог проявлять инициативу. Слава Богу, технической грамотности всем хватало.

Восхождение на Нанкар-Тшанг (5083 м). Вид с вершины. Ама-Даблам с обратной стороны, ноябрь 2012 г.



Были ли серьезные отклонения от тактического плана при восхождении? Если да, то почему?

Практически нет.

Что для тебя явилось полной неожиданностью на маршрутах?

Отсутствие снега и льда на высоте выше 5000м. На Кавказе вы такого не увидите.

Что ты чувствовал на разных этапах экспедиции и



Вестник альпклуба МГУ

непосредственно на восхождениях? Как менялось твоё настроение?

Сначала, от Луклы (около 2800 м.) до Намче-Базара (3400 м.), шлось достаточно легко, высоты были небольшие. Далее, от Намче-Базара до Пангбоche (около 3900 м.), почувствовались некоторые трудности. Набор по высоте был не очень большим, но сам путь был длинным. В Пангбоche мы остановились на день и сходили радиалку в базовый лагерь под Ама-Даблам (высота лагеря около 5000 м.), что было, безусловно, полезно в плане высотной акклиматизации. Далее, от Пангбоche до Дингбоche (4100 м.), путь был достаточно лёгким, но тоже довольно длинным. Из Дингбоche мы совершили восхождение на один из окрестных пятитысячников. Переход от Дингбоche до Лобуче (около 4600 м.), произошедший на 7 день похода, дался очень тяжело. Общий набор высоты сочетался с многократными подъёмами и спусками. Следующий день был одним из самых ярких, но и самых трудных: в один день мы совершили переход из Лобуче в Горак Шеп, выход в базовый лагерь Эвереста и восхождение на Кала-Паттар (5540 м., недалеко от базового лагеря Эвереста).

Какой момент восхождения явился наиболее сложным? Почему?

В день восхождения на Кала-Паттар мы совершили длинный переход с набором высоты от Лобуче до Горак Шеп (утром), затем выход в базовый лагерь под Эверестом (днём) и восхождение на Кала-Паттар (вечером). С моей точки зрения, наш руководитель совершил ошибку в планировании.



Эверест своими глазами, ноябрь 2012 г.

Восхождение нужно было перенести на следующий день. Из-за этого мы сильно устали. Плюс набор высоты, плюс плохой провиант, плюс холод. В результате часть народа заболела



Вестник альпклуба МГУ

(часть ещё до прихода в Лобуче), и на Айленд-пик попали далеко не все...

Базовый лагерь под Эверестом, ноябрь 2012 г.



Пришлось ли что-то в себе перебарывать? Где брались внутренние силы для восхождения?

Накапливающуюся усталость по ходу набора высоты... С определённого момента садишься отдыхать через каждые 50-100 м.

Путь к вершине. Каким он был с эмоциональной точки зрения? Трудным :) Но желанным.

*И вот ты на вершине! Каковы были первые мысли? Дошёл! ...Ой, ни хрена себе, как тут холодно*****

Какой тебе запомнилась вершина?

На Кала-Паттаре запомнился пылающий закат на западе и его отблески на вершинах окрестных восьмитысячников и семитысячников (Эвереста, Лхоцзе, Нупцзе и Тумори). На Чукунг-Ри запомнилась надвигающаяся темнота и ощущение нехватки воздуха (разреженность воздуха + уже был бронхит, бронхи были забиты и немалая часть лёгких в газообмене не участвовала).

Как ты считаешь, есть ли какие-то особенности переносимости высоты у людей разного пола? Что можешь сказать по этому поводу на своем опыте или опыте наблюдений за другими членами команды?

Трудно сказать. Я бы не сказал, что мужчины или женщины лучше переносят высоту. Возможно, мужчины идут несколько лучше из-за большей выносливости, но высота здесь вряд ли имеет значение. Скорее важно телосложение: в горах легче худым и жилистым, чем мощным и грузным.

Высота - она на самом деле манит?



Вестник альпклуба МГУ

Выпуск № 7 от 22 апреля 2013 года

В какой-то степени - да. Особенно, когда смотришь на эти горы из Москвы. Когда видишь впервые Эверест (на подъёме к Намче-Базару) возникает некая эйфория, многие начинают мечтать, как бы там побывать, все его фотографируют. Так же, как, наверное, большинство туристов в Париже фотографируют Эйфелеву башню. Но когда в последующие дни видишь Эверест почти каждый день, какого-то безумного восторга он не вызывает. Ну, Эверест, как Эверест...

Один яркий миг с маршрута... Можешь зарисовать словами?

Запомнился подъём на Кала-Паттар. Подъём идёт по простому каменистому склону, технически он совсем не сложен, мы идём пешком. Но даже такой простой маршрут даётся всё труднее и труднее. Неожиданно раздаётся рёв и грохот, мы оглядываемся и справа видим сход лавины с одного из отрогов Нупцзе. Лавина - одно из самых страшных, но и самых красивых явлений в горах.



Эверест (Южное седло) и ледник Кхумбу, ноябрь 2012 г.

Она набирает силу с каждым метром и стремительно катится вниз, увлекая всё большие массы камней и снега. Но постепенно скорость снижается. Лавина выкатывается на морену ледника Кхумбу и замирает на его поверхности...

Движение становится всё труднее, приходится садиться отдыхать через каждые 50 метров подъёма. Каждый шаг даётся усилием. Наконец, последним усилием воли одолевается последний подъём по крупнокаменной осыпи, и я подхожу к нагромождению камней, между которыми натянуты верёвки с флажками... Всё! Я на вершине! С запада небывало яркий пылающий закат, отражающийся на вершинах окружающих гор, с северо-востока возвышаются Эверест, Лхоцзе и Нупцзе, небо на востоке тёмно-синее, почти чёрное.

Становится резко холодно. Быстро пофотографировавшись, мы начинаем спуск...



Вестник альпклуба МГУ

Что, как тебе кажется, ты будешь вспоминать еще очень долго?
Красоту гималайской природы, товарищей с которыми я

прошёл этот путь, сам маршрут и восхождения...

Лавина на Нупцзе, ноябрь 2012 г.



*В какие глубины человеческой души заглядывает высота?
Или ты не склонен наделять высоту какими-то лирическими свойствами?*

Как сказал классик:

*«Кто здесь не бывал,
Кто не рисковал,
Тот сам себя не испытал,
Пусть даже внизу он звёзды
хватал с небес...»(с)*

А вообще высота является хорошим испытанием лучших качеств, как-то: терпение, выдержка, хладнокровие и целеустремлённость.

Открылось ли в тебе что-то новое благодаря, или, может, вопреки высоте?

Трудно сказать, судить окружающим.

Что интересного увиделось или узналось в путешествии помимо восхождения?



Вестник альпклуба МГУ

Довелось впервые в жизни покататься на слоне.

«И спускаемся мы с покоренных вершин...» Каково было возвращение домой?

На вершине Кала-Паттар, ноябрь 2012 г.



Радостным! Несмотря на то, что летел на перекладных через Дели и Абу-Даби почти сутки... Очень соскучился по близким и друзьям. Плюс в Непале начисто отсутствуют многие привычные нам вещи: чёрный хлеб, борщ, блины, баня... Так что возвращение было Долгожданным и Радостным.

Высота - чем она стала для тебя после поездки?

Наверное, в первую очередь, опытом. Я немного почувствовал, что это такое. Понял, что целеустремлённость и терпелка есть, но тренироваться и планировать нужно более тщательно. Что ж, будем готовиться с учётом полученного опыта.

Кто побывал хоть раз, тот еще вернется? Ты так считаешь? Каковы планы на будущее?

Возвратиться? Вполне возможно. Но не раньше, чем через пару лет. А вообще ничего невозможного здесь нет. Может попробовать любой желающий. Нужно только 3-4 недели отпуска (желательно в ноябре или апреле), некоторое количество денег и желание. Стоит только захотеть!

В материале использованы фотографии Т. Сахарова.



Вестник альпклуба МГУ



**Татьяна
Кондрашова:
Цей, январь
2013 г.**

О. Соколова

Новогодние каникулы Таня Кондрашова, вдохновленная инициативой Саши Шумбасова, провела в Цее (Северная Осетия). Таня рассказала о том, как ребята проводили там время.

Почему и как меня занесло в Цей? Наверное, можно начать издалека... Придя в этом году (2012 г.) на ежегодный плов к Михаилу Константиновичу Каныгину, совершенно не подозревала, что празднуется ежегодный День рождения.

В прошлом году получилось так, что готовила плов вместе со всеми, а пробовала уже в электричке. В этом же, пришла к моменту застолья, когда все просят по второй порции плова и пьют еще красное вино. Тут и оказалось, что Михаил Константинович приуменьшил повод встречи. Альпинисты



Ледопад, Цей, январь 2013 г.

заполнили комнату, облепили стол со всех сторон и с радостью теснились при появлении новых. Но постепенно застолье стало редеть, гостей становилось все меньше, и они - гости - переставали рассматривать альтернативу коньяку.

Одним из поздних и оставшихся могикан был Саша Шумбасов. Говорил что-то про какой-то Цей, который где-то у нас. Я же была разбита действительностью: проболела весь ноябрь, только закончила пить антибиотики, и из себя представляла только полцента упряма. В спортивные планы, планируемого отдельными членами альпклуба Казбека, это никак не вписывалось. Момент, в который я начала интересоваться поездкой в Цей и Саша подписался на мою компанию, вспомнить точно не могу, наверное, и не нужно. Поэтому исчерпывающе ответить, почему именно Цей, не



Вестник альпклуба МГУ

смогу.

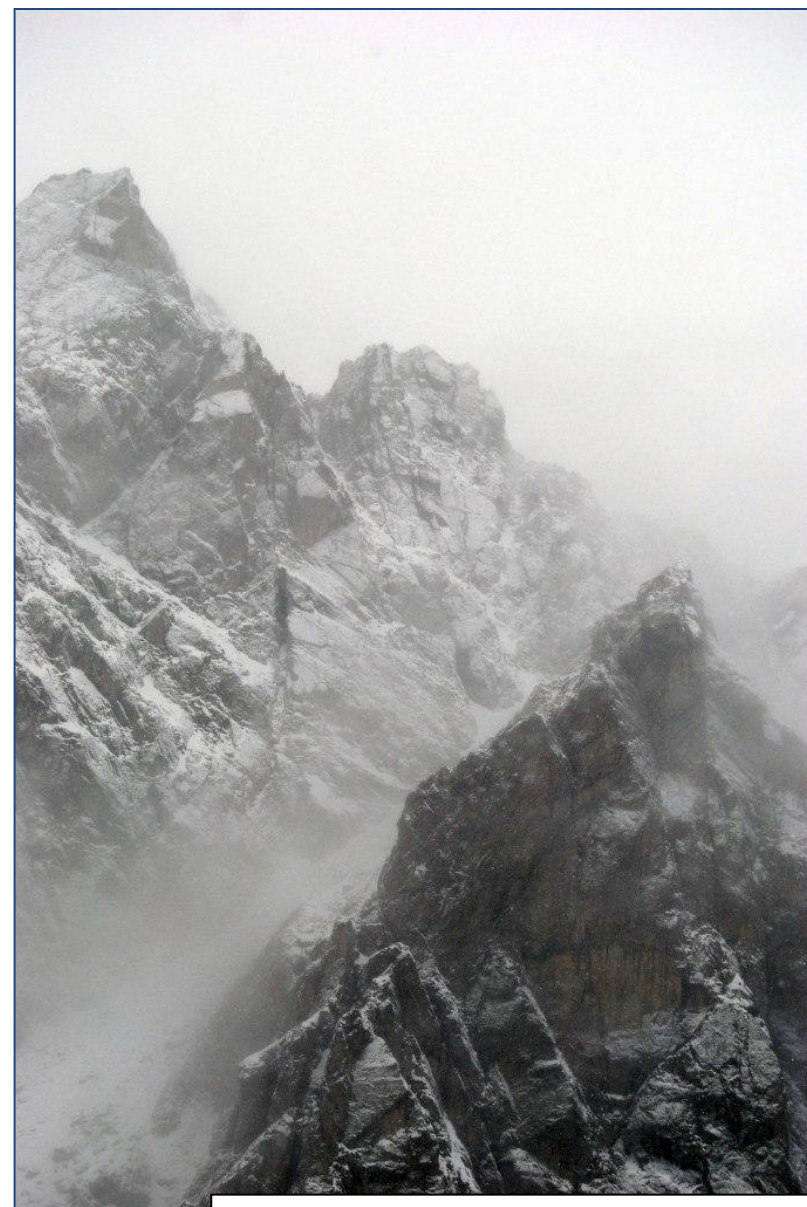
Дорога в Цей начиналась двадцать восьмого декабря на Казанском вокзале. Там мы встретились с Тверью в лице Марины Пушкиной, Маши Кривцовой, Миши Смирнова и Варвары Виноградовой. Когда устроились в поезде, достали коньяк и ром. Несмотря на то, что вели себя очень тихо, а в распоряжении нашем были только боковые места, пассажиры из соседнего купе назвали нас пятнадцатилетними бездельниками, мешающими отдыхать после тяжелой трудовой недели. Марину такое замечание даже обрадовало, а Саша захотел рассказать про семидневную рабочую неделю.

В Нальчик приехали в шесть утра, там уже ждал Аслан на желтой газели.

Примерно часа через четыре добрались до альплагеря Цей. По дороге было очень красиво: деревья в снегу, извивающаяся в горах дорога почти у обрыва к горной реке, текущей под тонким слоем льда и большим слоем пухляка. А на зеркале, на лобовом стекле, в такт поворотам покачивалась икона Богородицы.

Чтобы подняться по снежной колее к самому альплагерю Цей пришлось надевать цепи на колеса газели.

Поездка не являлась официальными сборами, это был "матрасный выезд", жили мы в альплагере Цей, и разместились в двух-/четырех местных номерах. Каждый вечер раскладывали под батареями веревки и снаряжение, развешивали носки и прочую одежду; они висели гирляндами, свисали со всех крючков. Порядок наступал, когда мы уходили вместе со всем этим на лед.



г. Монах (2990 м), Цей, январь 2013 г.



Вестник альпклуба МГУ

Итак. Целью поездки был лед. И он был! Замерзший водопад. Вблизи лагеря их было два: первый в сорока минутах ходьбы, второй - в двадцати. На эти сосульки ходили с утра и висели до обеда, иногда даже пропуская его. Соблюдали режим ненавязчивой расслабленности: мы завтракали часов в девять, основательно собирались и часов в десять-одиннадцать неспешно шли к водопаду. Прекрасное и незнакомое до этого мне чувство, когда вбиваешь с силой инструмент, и тебе в лицо летит ледовая стружка, когда нагружаешь передние два зуба кошек и начинаешь доверять тому, что они могут держать твоё тело только на себе. На самом деле за восемь дней были на льду там совсем немного.

Еще в Москве планировалось одно восхождение на Монаха по маршруту 2Б. Группа состояла из шести человек: Шумбасов, Марина, Маша, Миша и Кирилл (он приехал позже своим ходом). О том, как проходило восхождение лучше может рассказать Саша, потому что я, как настоящий медик, очень качественно простыла и не пошла.

О праздновании Нового года... мы его провели в альплагере. В "Цее" на Новый год приехало много местных, был организован

Саша Шумбасов и Таня Кондрашова, январь 2013 г.



общий праздничный стол и после курантов представление-сказка с конкурсами. Возвращались через Владикавказ без особенных приключений. В Москве были уже рано утром восьмого января.

В материале использованы фотографии Т. Кондрашовой.



Вестник альпклуба МГУ



Иван Феофанов: Северный Урал, март 2013 г.

К. Сердюченко

В марте Ваня Феофанов побывал на Урале, уже Северном - в прошлом году он был на Южном Урале. Мы задали ему несколько вопросов - чем он там занимался и чем отличается Северный Урал от Южного.

Какая цель была у поездки?

Никакой. То есть какой-то одной, глобальной, цели не было. Но были маленькие подцели. Во-первых, я никогда не был на Северном Урале. В прошлом году я был на Южном Урале, и мне было интересно узнать, что собой представляет Северный Урал. Разница катастрофическая! В погоде. В Тагане - солнышко, радость, птички. А Северный Урал - это очень жёстко. А мы ещё и попали в непогоду. Во-вторых, там образовывалась тусовочка из моих знакомых: люди, с которыми познакомился на п. Ленина летом. Третья цель - хотелось куда-то съездить,

походить - чешется же! Кстати, там недалеко знаменитый перевал Дятлова, мне было интересно побывать в тех краях в сходных условиях.

А что там делал, куда ходил?

Мой знакомый, Руслан, он живёт как раз в Карпинске, должен был идти со своими ребятами на Южный Июф первопроход, двойку - этому району нужны классифицированные маршруты,

Северный Урал,
март 2013 г.





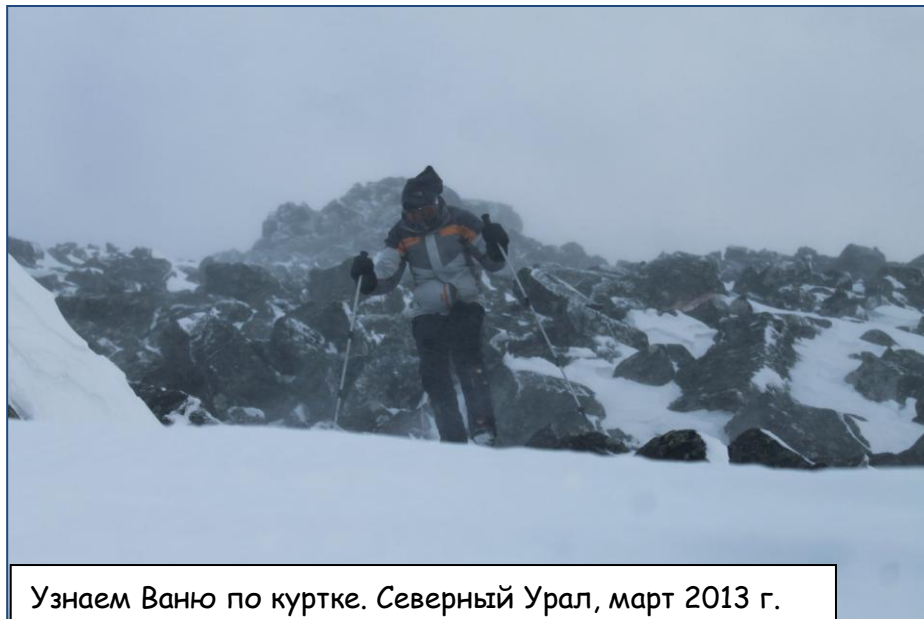
Вестник альпклуба МГУ

Выпуск № 7 от 22 апреля 2013 года

это привлечёт альпинистов. Это местный пупырек, где-то 1300 м. Ермачек (*прим. ред.: Ю.В.Ермачек, Уральский высокогорный клуб*) развернул свою группу вниз, а мне предложил пойти с ними. Мы попали в непогоду, было минус тридцать градусов с ветром и низовой пургой. Я поморозился слегка. Такая погода – быстрый и дешёвый способ потренироваться перед большими горами :) Я в горах видел сильный ветер, когда можно на него облокотиться или наклониться.

Но тут был такой ветер, что против него невозможно было идти. Его порывы глушили уши так, как если стоять перед салютной установкой или миномётом, то есть закладывало уши именно ударами.

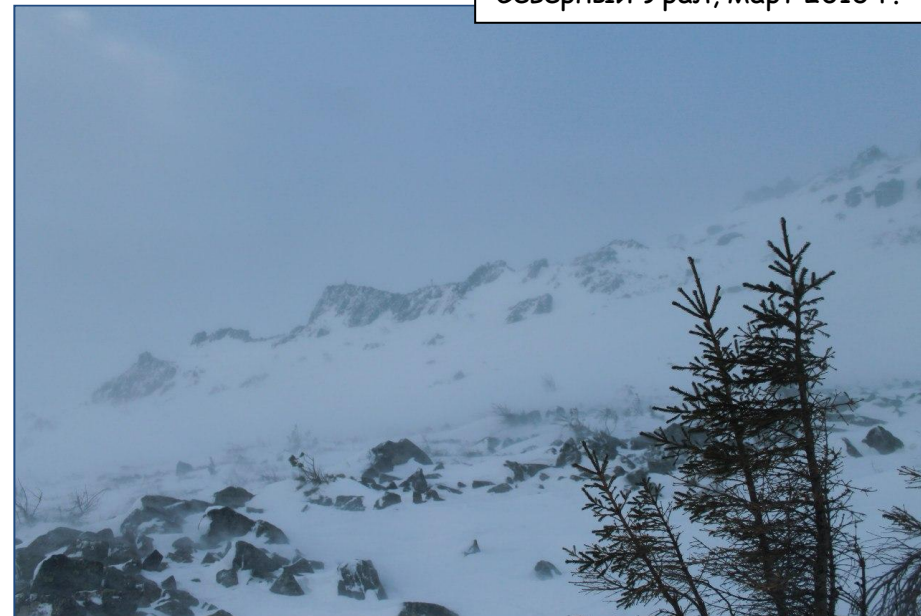
На Иоф мы вылезали ползком: заползли на вершину, встали, сфотографировались и уползли обратно. Руслан фотогра-



Узнаем Ваню по куртке. Северный Урал, март 2013 г.

фировал маршрут, посмотрели состояние – состояние идеальное, ну и всё.

Северный Урал, март 2013 г.



Но это было очень здорово, я получил огромное удовольствие! Хотя, казалось бы, одна маленькая гора. Там вершинка не во льду и не в снегу. Она похожа на Египетскую пирамиду, то есть там большие, такие, камни, по которым хочется идти.

А можно проводить клубные сборы на Урале?

При большом желании можно устраивать сборы в Тагане, в феврале-марте. В Тагане есть тёплая база, возможность помыться, приготовить еду – всё культурно.

В материале использованы фотографии И. Феофанова.



Вестник альпклуба МГУ

Над номером работали:

Редакторы и корреспонденты



Юлия
Остапенко



Яна
Менжевицкая



Ольга
Соколова



Ксения
Сердюченко
(дизайн и
верстка)

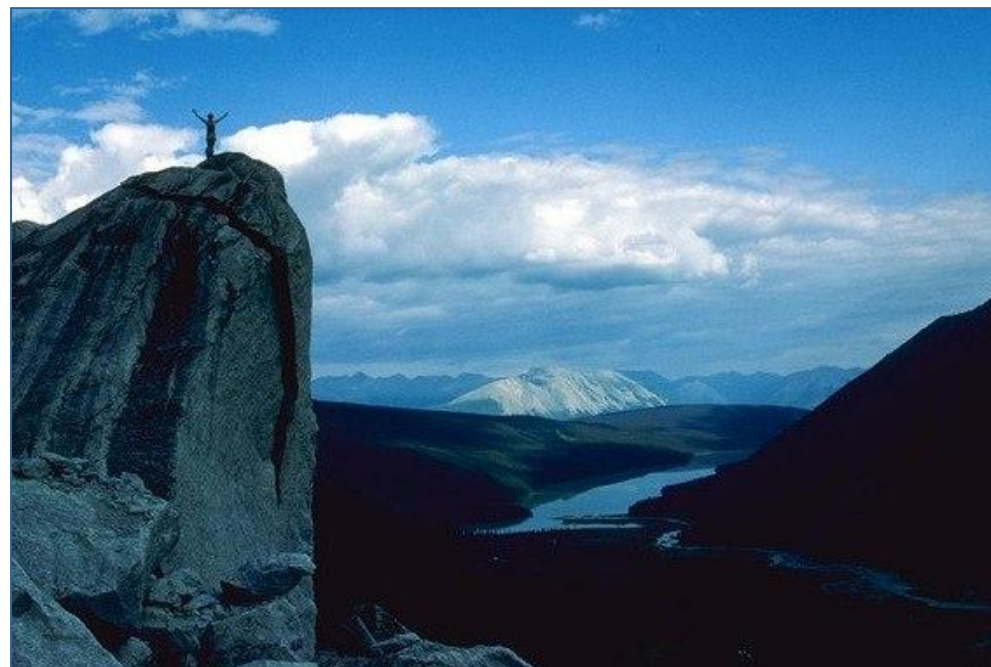
Авторы

Дарья Спасская, Дарья Попкова, Ольга Румянцева, Иван Феофанов, Татьяна Голубкова, Тимофей Сахаров, Татьяна Кондрашова.

Разговор на маршруте между двумя альпинистами, одна из которых девушка:

- Машка, вяжи булины!
- Сейчас попробую...
- Не надо пробовать, вяжи пятнадцать бантиков!..

Контактный e-mail: gazeta@alpmsu.ru



... ты должен учиться всегда без остатка отдаваться горам, вкладывать в восхождение всю душу и сердце. И тогда, быть может, ты ступишь на вершину и с высоты сквозь облака увидишь, как вырос, как стал сильнее и чище, как прекрасен мир вокруг, как он совершенен, и поймашь то волшебное чувство, что ты часть этого мира, а он - часть тебя ...

Даша Яшина

Фото: <http://koptelov.org/wp-content/uploads/2010/11/14037.jpg>