

Алексей Артюхин

ДОРОГА К ВЕРШИНАМ

Как стать мастером спорта
по альпинизму



Алексей Артюхин

**Дорога к вершинам. Как стать
мастером спорта по альпинизму**

«Издательские решения»

Артюхин А. Ю.

Дорога к вершинам. Как стать мастером спорта по альпинизму /
А. Ю. Артюхин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-506352-6

Книга предназначена широкому кругу любителей горвосхождений — от начинающих до зрелых восходителей, стремящихся выйти на мастерские рубежи. Автор — мастер спорта по альпинизму, многократный призер чемпионатов России — рассказывает, что собой представляет и как организован российский альпинизм сегодня как вид спорта; делится опытом и дает советы по части одежды, снаряжения, организации быта, стратегии выполнения норм на звание мастера спорта и тактики участия в соревнованиях разных классов.

ISBN 978-5-00-506352-6

© Артюхин А. Ю.
© Издательские решения

Содержание

Слова благодарности	6
Предисловие	7
Часть 1. Теория	11
Глава 1. Терминология	11
1.1. Направления альпинизма	11
1.2. Способы и техники передвижений	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Дорога к вершинам Как стать мастером спорта по альпинизму

Алексей Юрьевич Артюхин

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая сеть Интернет, без письменного разрешения автора и владельца авторских прав.

Редактор С. А. Шибает

Иллюстратор А. А. Михеева

© Алексей Юрьевич Артюхин, 2019

© А. А. Михеева, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-0050-6352-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

***Живите долго
в горах...***

*Адильбий Ахкубеков,
человек, живущий
в горах Безенги*

Слова благодарности

Мне никогда бы не удалось написать эту книгу без помощи и поддержки. Я хочу выразить глубочайшую признательность людям, которые внесли особо значимый вклад как в мой спортивный рост, так и в дело издания книги.

Родителям, сестре и супруге за их безграничное терпение и уважение к моему выбору.

Тренерам: Ивану Николаевичу Бенедыку, Нине Евгеньевне Черниковой и моей «маме» от альпинизма – Татьяне Ивановне Тимошенко.

Напарникам, с которыми я прошел свои самые сложные маршруты: Анастасии Петровой, Виктору Ковалю, Евгению Мурину и Владимиру Стёпину.

Филиппу Олеговичу Богачеву – моему наставнику в процессе написания книги.

Сергею Алексеевичу Шibaеву – за многочисленные советы по написанию книги и правки как с точки зрения инструктора альпинизма, так и с позиций редактора.

Евгению Образцову, владельцу сайта об альпинизме <http://activelife.dp.ua>, – за советы по содержанию.

Моим спонсорам – Анатолию Петрову, Евгению Глазунову и Нине Глазуновой, проекту «Невозможно – это не навсегда», Юлии Василюк и Софье Филипповой.

Также хочу упомянуть людей, которые на разных этапах внесли свой вклад в издание книги. Это Евгений Александрович Лобачев, Михаил Пронин, Андрей Федоров, Борис Егоров, Елена Дмитренко, Адильбий Ахкубеков, Кирилл Белоцерковский, Анастасия Михеева, Дарья Косинцева, Фёдор Ельцов.

Рисунок на обложке и иллюстрации выполнены Анастасией Михеевой на основе фотографий Сергея Глазунова, Владимира Мурзаева и Владимира Стёпина.

Предисловие

Большую часть своей жизни я занимаюсь горными видами спорта. С раннего детства ходил в походы, в четырнадцать лет начал заниматься спортивным скалолазанием, в семнадцать пришел в одну из старейших секций альпинизма в России при Санкт-Петербургском государственном электротехническом университете «ЛЭТИ» им. В. И. Ульянова (Ленина).

На сегодняшний день я являюсь мастером спорта России по альпинизму. Мои восхождения неоднократно занимали призовые места на чемпионатах России, Санкт-Петербурга и СНГ. Все мои маршруты высшей – шестой – категории сложности пройдены либо в двойке, либо зимой.

В книге я делюсь своим видением того, как можно развиваться в рамках спортивной альпинистской системы, существующей в России и странах СНГ. Другими словами, я рассказываю о том, как новичку вырасти до мастера спорта по альпинизму, подробно разбирая все промежуточные этапы данного пути.

Эта книга не научит ходить в горы. Для учебы альпиниста есть программы подготовки, инструкторы, специальная литература и выстроенная со времен СССР система обучения и подготовки. И моя книга задумана как проводник в этой системе.

Это мой первый литературный опыт. Поэтому прошу читателя не судить строго: писать книгу о том, как стать мастером спорта, оказалось немногим проще, чем стать собственно мастером.

Наверняка кто-то будет не согласен с какими-то формулировками и выводами. Кто-то будет апеллировать к собственному, иному опыту. Что ж, в альпинизме всегда имел место широкий спектр мнений и взглядов, и я не против обсудить противоречия в дружеской дискуссии.

Для начала я хочу немного сказать о том, какой бывает альпинизм.

В России альпинизм является официальным видом спорта, внесенным в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК), согласно которой присваиваются спортивные разряды и звания по результатам городских, областных, республиканских и всероссийских соревнований. Основанная на ЕВСК система альпинизма в целом и система подготовки альпинистов в частности ориентированы на последовательный рост спортсменов с допуском к всё более сложным восхождениям, соответствующим их уровню. То есть система – это некий гарант безопасности.

Данная система была создана в СССР и доведена до совершенства к тому моменту, когда Советский Союз перестал существовать. Наши альпинисты совершили множество легендарных восхождений в разных горных районах мира. Альпинизм в СССР был массовым, система работала и создавала отличных спортсменов мирового уровня.

С тех пор та система несколько изменилась, но ее основной задачей всё так же остается последовательное возвращение альпинистов от новичка до мастера спорта. Существование и развитие в рамках системы подразумевает под собой обязательное обучение, постепенное увеличение сложности маршрутов, последовательное получение более высоких спортивных разрядов, восхождения в соответствии со всеми правилами и формальностями, а также участие в соревнованиях. Именно о развитии в рамках этой системы и пойдет речь в моей книге.

С другой стороны, никто не мешает желающим ходить с товарищами на маршруты и вершины вне рамок существующей в нашей стране системы альпинизма. Именно так и ходит в горы подавляющее большинство альпинистов мира. На Западе нет жестких ограничений –

есть, скорее, рекомендации. Люди выбирают маршрут в соответствии со своими возможностями и желаниями и совершают восхождение. Я знаю сильных скалолазов, которые проходят альпинистские скальные маршруты высоких категорий сложности, не имея разрядов по альпинизму, хотя в соответствии с правилами горвосхождений в имеющейся у нас системе выход на такие маршруты возможен только после выполнения I разряда по альпинизму. Существование в системе накладывает свои ограничения, поэтому не всегда и не для всех данный путь оправдан.

Существует также коммерческий альпинизм, под которым я понимаю восхождения, на которых клиента, заплатившего деньги, ведет на вершину гид.

Гид принимает все ключевые решения на горе, а организаторы тура обеспечивают трансфер, быт и помощь в случае чрезвычайных происшествий. Именно так совершается большинство восхождений на высшую гору планеты Эверест (8848 м) в Гималаях.

На многие известные вершины Земли можно подняться в составе организованной коммерческой экспедиции под руководством гида. При этом такое мероприятие нередко требует от участника серьезной альпинистской и физической подготовки, а наличие опытного гида увеличивает уровень безопасности и вероятность достижения вершины. В истории альпинизма было много случаев, когда люди с весьма скудным горным опытом совершали успешные сложные восхождения под руководством гидов. Участие в коммерческих экспедициях не требует от клиента существования в системе и наличия спортивных разрядов. Важно, чтобы альпинист был готов к маршруту и платежеспособен – ибо услуги гида и турфирмы стоят недешево.

Как видно, в горы можно ходить по-разному. Всё зависит от того, какие конкретно ставить перед собой цели в альпинизме.

Для меня альпинизм – это спорт. Очень необычный, нестандартный, но все-таки спорт. Для меня награды и звания в альпинизме – не главное; я очень люблю горы сами по себе, хотя все мои сложные восхождения совершены в рамках различных соревнований. Именно спортивная составляющая и конкуренция заставляли меня больше тренироваться, принимать новые вызовы и двигаться вперед. Более сложные маршруты приносили более высокие места на соревнованиях, а полученные награды только стимулировали желание расти и развиваться. Кроме того, на соревнованиях я познакомился со многими замечательными людьми со всей страны. Отношение к альпинизму как к спорту лично для меня дало положительный эффект. Развитие в рамках существующей спортивной системы обеспечило стабильный рост и плавное увеличение сложности маршрутов, что позволяло сохранять необходимый уровень безопасности на восхождениях.

Должен отметить, что овладение навыками самостоятельных восхождений занимает достаточно продолжительное время, поэтому если ваша цель сходить, например, на Монблан, а горного опыта почти нет, то наилучшим решением будет нанять профессионального гида, который научит основным приемам и сводит на вершину.

Если хочется научиться самостоятельно и регулярно совершать сложные восхождения в горах, то система способна дать действительно хороший вектор развития с четкими ориентирами и алгоритмом действий. Ну а если у вас имеется жгучее желание быть мастером спорта по альпинизму, чемпионом города, а может быть, и страны, то вам однозначно нужно входить в систему. В этом случае моя книга будет вам реально полезным путеводителем.

Если для вас понятия «альпинизм» и «спорт» несовместимы, а разряды и звания ничего не значат, то система всё равно способна дать на начальных этапах знания и навыки, которые пригодятся в ваших последующих «неспортивных» восхождениях. Да, придется получить пару разрядов, но они всё равно со временем, как говорится, «сгорят» (то есть утратят значение), если их не подтверждать.

Если же вы не собираетесь связывать свои восхождения с существующей системой, то в книге найдутся полезные сведения о классификации маршрутов, снаряжении, а также ряд советов по подготовке и совершению восхождений. Остальное смело пролистывайте.

Книга состоит из нескольких частей, которые содержат в себе информацию, необходимую на каждом этапе развития в рамках существующей спортивной системы – то есть в процессе роста от новичка до мастера спорта.

В первой, теоретической части подробно разбираются виды современного альпинизма, системы классификации маршрутов и разрядные нормы, что позволяет получить представление о том, что же такое альпинизм и каким он бывает.

Вторая часть посвящена учебному альпинизму – от новичка до II разряда. Для тех читателей, которые только думают о том, как начать заниматься альпинизмом, приводится полезная информация о поиске подходящего клуба для занятий, даются советы по приобретению нужного на начальном этапе снаряжения и необходимых знаний перед первой поездкой в горы.

В третьей части рассказывается о спортивном альпинизме, о том, какими навыками требуется обладать спортсмену, совершающему самостоятельные восхождения различных категорий сложности, как расти в спортивном плане, получать новые разряды и начать участвовать в соревнованиях. Эти страницы содержат информацию, наиболее полезную для спортсменов от II разряда до кандидатов в мастера спорта.

Финальная часть книги – о соревновательном альпинизме. Для спортсменов уровня кандидата в мастера спорта подробно разбирается тема соревнований и построения стратегии набора баллов для получения звания «мастер спорта России».

На страницах этой книги я постарался донести до читателей основную идею, главенствующую в альпинизме: в горы надо ходить безопасно, и иногда лучшее решение – не идти в горы вообще. Я прошу вас относиться к пребыванию в горах серьезно. Только при таком отношении альпинистская жизнь будет долгой, насыщенной и полной удовольствия от гор вне зависимости от того, находитесь ли вы в спортивной системе или нет.



Часть 1. Теория

Глава 1. Терминология

В данной главе мы разберемся с основными альпинистскими и околоальпинистскими направлениями спортивной деятельности. Поговорим о терминологии и попытаемся ответить на весьма неоднозначный вопрос: что такое альпинизм? Если вы возвращаетесь в альпинистских кругах не первый год, то, скорее всего, прекрасно знаете всё, о чем будет рассказано ниже. Однако если только начинаете свой путь в горах, то обязательно прочитайте данную главу.

Однажды я проводил занятия по скалолазанию в своем родном альпклубе. Один из новичков подошел ко мне и начал задавать различные вопросы о дисциплинах и видах альпинизма. Стало очевидно, что у человека в голове колоссальное количество информации и сведений из интернета, которые находятся в полном беспорядке. Многие вопросы и меня ставили в тупик, поскольку в одном вопросе любознательного новичка удивительным образом сочетались термины из абсолютно разных направлений и видов альпинизма. Отвечая, я понял, что ни разу не встречал статьи, которая систематизирует все дисциплины и виды альпинизма и помогает людям разобраться в хитросплетениях названий. Мое видение может несколько отличаться от общепринятого, зато оно подкреплено опытом жизни в альпинистской среде.

Давайте начнем с самого важного вопроса. Ответьте, что такое альпинизм для вас?

Лично я воспринимаю альпинизм как восхождения на труднодоступные горные вершины. То, какие вершины считать трудными, – вопрос довольно специфический. Для меня – это та вершина, при восхождении на которую есть объективная вероятность срыва и падения, а также присутствуют природные факторы, потенциально опасные для жизни и здоровья.

Суть альпинизма – это восхождение на вершину горы. Высота может быть любой, рельеф может быть любым, условия могут быть любыми. Для восхождения может понадобиться разнообразное снаряжение и могут применяться разные техники альпинизма – скалолазание, ледолазание, пешеходный подъем, передвижение на искусственных точках опоры. Основная задача – преодолеть путь от подножия до вершины, и именно это отличает альпинизм от, например, горного туризма, где необходимо пройти путь из точки А в точку Б. Причем по пути туристы могут сделать несколько восхождений на вершины, что будет являться альпинистским восхождением в рамках туристического похода.

В некоторых случаях альпинизмом можно считать восхождения без выхода на вершину. Например, прохождение сложной технической стены, после которого команда начинает спуск, не выходя на высшую точку горы. Такой подход иногда практикуется на Западе. В России восхождение не засчитывается, если не была достигнута высшая точка горы или всего массива.

1.1. Направления альпинизма

Давайте поговорим об основных направлениях альпинизма. Поскольку горы на нашей планете очень разнообразны, восхождения на них также совершаются по-разному. Ниже приведена классификация альпинизма по основным направлениям.

Высотный альпинизм

Высотный альпинизм – это восхождения на вершины выше 6000 м над уровнем моря. Именно эта высота фигурирует в регламентах чемпионатов России. Зачастую те, кто не знаком с нюансами горвосхождений, понимают под альпинизмом именно высотные восхожде-

ния. Когда люди узнают, что я занимаюсь альпинизмом, то обычно спрашивают, как высоко я поднимался, поскольку альпинизм у большинства обывателей ассоциируется именно с подъемом на высокие горы.

Обязательные спутники высотных восхождений – снег, лед, ветер, переменчивая погода и сильные морозы. Высоты от 8000 м называются «зоной смерти», поскольку продолжительное пребывание человека в таких условиях невозможно. Так как восхождения проходят в разреженном воздухе, для адаптации организма к таким условиям восходители проводят большое количество акклиматизационных выходов, суть которых заключается в подъеме на определенную высоту, пребывание там и последующий спуск. На следующий акклиматизационный выход алгоритм повторяется, но с подъемом на большую высоту. Такой ступенчатый подъем со спусками позволяет организму адаптироваться к нехватке кислорода.

Высотные восхождения в связи с необходимостью постепенной акклиматизации, установки промежуточных лагерей, выжидания погодных окон обычно занимают длительное время. Например, стандартная программа восхождения на пик Ленина (7134 м) в Киргизии занимает чуть менее трех недель, а на высшую точку мира Эверест со стороны Непала программа восхождения рассчитана приблизительно на 45—60 дней.

Технический альпинизм

Под техническим альпинизмом понимаются восхождения по сложным крутым маршрутам на вершины высотой до 6000 м, требующие применения широкого набора специального снаряжения. Маршруты могут быть как скальными либо ледовыми, так и сочетающими в себе эти формы рельефа. В России такие маршруты принято называть комбинированными, на Западе чаще применим термин «микст». Суть технического альпинизма – это прохождение сложной красивой линии по крутой стене. Под красотой линии зачастую понимается ее логичность в рамках существующего рельефа. Высота в техническом альпинизме отходит на второй план.

Одна из дисциплин технического альпинизма – «биг волл» (от английского big wall – большая стена). Это прохождение маршрутов на длинные вертикальные стены с перепадом высот от основания до окончания стены не менее километра. Маршруты на такие стены обычно многодневны и требуют использования большого количества разнообразного снаряжения как для организации страховки и движения вверх, так и для обеспечения жизнедеятельности – например, подвесных платформ, в которых альпинисты могут спать.

Большие стены в горах обычно включают как скальные, так и ледовые участки. Хорошими примерами вершин, на которые идут знаковые маршруты «биг волл», можно считать пик Одессы (4810 м) в Киргизии и башни Транго в Каракоруме (6286 м). Отличным местом прохождения чисто скальных маршрутов может служить вершина Эль-Капитан (2307 м) в США.

Высотно-технический альпинизм

Как видно из названия, высотно-технический альпинизм – это прохождение сложных ственных маршрутов на высотах более 6000 м над уровнем моря. Это самое сложное направление в альпинизме, поскольку включает в себя как высотные, так и технические проблемы.

В мире проходится немного маршрутов такого типа. Отличным примером высотно-технического альпинизма можно считать восхождение российской команды на северную стену Жанну (7710 м) в Гималаях, которое было признано лучшим в 2004 году и получило высшую международную альпинистскую награду – «Золотой ледоруб».

Виа феррата

Виа феррата – это горные скальные маршруты, оснащенные системой тросов и лесенок. Маршрут может идти по достаточно крутой стене, но на его протяжении будут тянуться ста-

ционарно закрепленные тросы для обеспечения страховки, а на технически сложных участках будут установлены лестницы.

Виа феррата дает возможность ходить на сложные стены с минимальной подготовкой. Реальной альпинистской работы на этих маршрутах почти нет, зато любой здоровый человек сможет пройти красивую линию по отвесной стене. Этаким пробник технического альпинизма и способ насладиться красотой природы без реальной альпинистской работы. Достаточно популярный вид маршрутов в Европе.

Траверсы

Отдельным направлением альпинизма можно считать траверсы – восхождение на первую вершину и дальнейший последовательный переход на соседние по гребню, такой своеобразный поход по цепи вершин. В целом это довольно непопулярное в современном мире направление, так как является продолжительным и трудоемким занятием. Известный траверс пик Победы – пик Хан-Тенгри на Тянь-Шане включает в себя 15 вершин высотой 6000—7000 метров над уровнем моря при средней высоте 6400 м. Этот траверс был пройден командой Госкомспорта Казахской ССР с 6-го по 20-е августа 1990 года и занял первое место в чемпионате СССР.

Неклассический альпинизм

В ЕВСК к альпинизму относятся также скайраннинг и ски-альпинизм.

Скайраннинг – это бег в горной местности на высотах 2000—4000 м.

Ски-альпинизм – активность, сочетающая в себе подъем в гору пешком или на лыжах и последующий спуск на лыжах.

В моем понимании, эти активности далеки от реальных горвосхождений, но с точки зрения Министерства спорта Российской Федерации это дисциплины альпинизма. Просто примите к сведению эту информацию.

1.2. Способы и техники передвижений

Альпинизм включает в себя многообразие способов движения от подножия к вершине. Ниже приведено краткое описание основных способов продвижения по маршруту.

Передвижение пешком

До начала любого маршрута, каким бы сложным он ни был, сначала нужно дойти по различным формам горного рельефа: моренам, ледникам, траве и т. д. Если рельеф на самом маршруте относительно простой, на гору также идут ногами. Почти все несложные, а также классические высотные маршруты преодолевают на своих двоих. Иногда для помощи и страховки провешивают веревки, но основной движущей силой неизменно остаются ноги.

Скалолазание

На скальных крутых маршрутах используют технику скалолазания. В свое время скалолазание выделилось из альпинизма в отдельный вид спорта – спортивное скалолазание, суть которого состоит в прохождении сложных скальных маршрутов без срывов и зависаний. Обычно трассы для спортивного скалолазания оборудованы стационарными точками страховки – шлямбурными крюками (шлямбурами) или клеевыми анкерами.

Ниже приведены скалолазные термины, которые часто используются в альпинистской среде.

• **Свободное лазание** – прохождение маршрута с применением снаряжения для страховки, но не для помощи в передвижении. Если альпинист использует снаряжение как точку опоры, маршрут не может быть засчитан как пройденный в свободном стиле. Сложность участков, которые альпинист может пройти свободным лазанием, напрямую зависит от его скало-

лазной подготовки. Свободное лазание на сложнейших технических маршрутах является эталоном чистого стиля в альпинизме.

- **Традиционное лазание** (или тред, трад, трэд от английского traditional, trad) – свободное лазание с так называемой «натуральной» страховкой. Другими словами, маршрут восхождения не оборудован шлямбурами или анкерами, а обеспечение страховки – это задача альпиниста. Именно такой тип лазания преобладает на подавляющем большинстве альпинистских маршрутов.

- **Спортивный скалолазный маршрут** – маршрут, оборудованный стационарными точками страховки, обычно длиной в 15—30 м. Такие маршруты сложно назвать альпинистскими, они для спортивного скалолазания.

- **Мультипитч** – длинный спортивный скалолазный маршрут на высоких скалах или в горах, оснащенный стационарными точками страховки и состоящий из нескольких последовательных вертикальных участков (питчей). Данные маршруты создаются для безопасного свободного прохождения технических стен; поскольку страховка обеспечена заранее, восходители могут сконцентрироваться именно на лазании. По российским меркам отличие мультипитча от скального альпинистского маршрута заключается в наличии стационарных точек страховки. На западе мультипитчами могут называть длинные маршруты, состоящие из нескольких участков, на которых необходимо в процессе восхождения организовать страховку самостоятельно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.