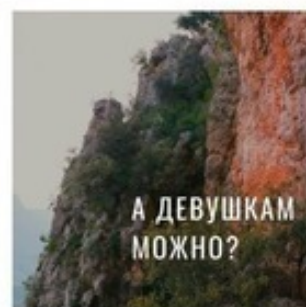
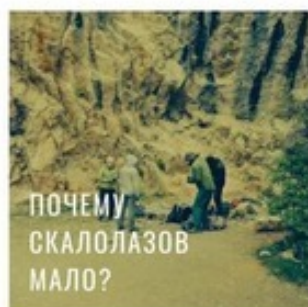
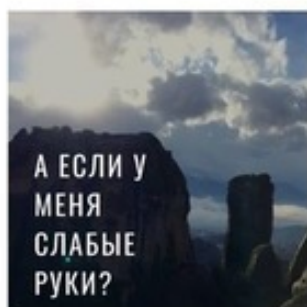
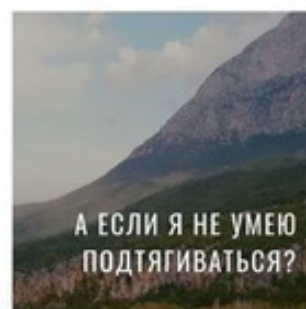
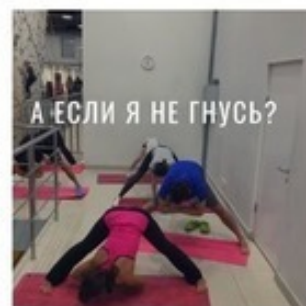
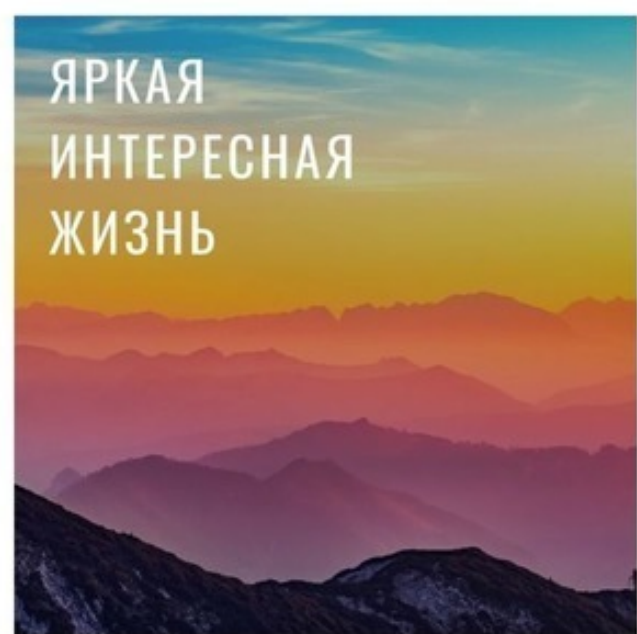
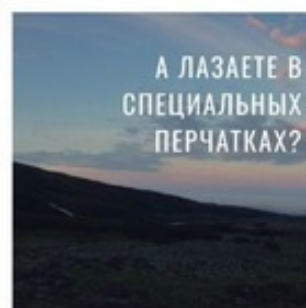
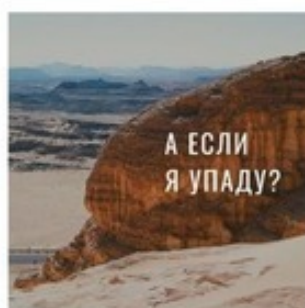


Марина Волкова

Скалолазы — сумасшедшие? Или нет?



Марина Волкова

**Скалолазы –
сумасшедшие? Или нет?**

«Издательские решения»

Волкова М.

Скалолазы – сумасшедшие? Или нет? / М. Волкова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-508908-3

Скалолазы Марина и Дима, создатели скалолазной школы Skalamoscow, устали отвечать на одни и те же вопросы о скалолазании:— А если вы упадете?— А сколько раз должен подтягиваться скалолаз?— А вам не страшно?— У вас очень сильные руки? Они записали свои ответы на бумагу. Ответы, которые вы услышали бы от своих друзей-скалолазов. Без занудства и излишнего пафоса.

ISBN 978-5-00-508908-3

© Волкова М.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Им что, заняться нечем?	7
Что говорят скалолазы о скалолазании?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Скалолазы – сумасшедшие? Или нет?

Марина Волкова

Фотограф Дмитрий Вдовгин

Фотограф Алексей Рожков

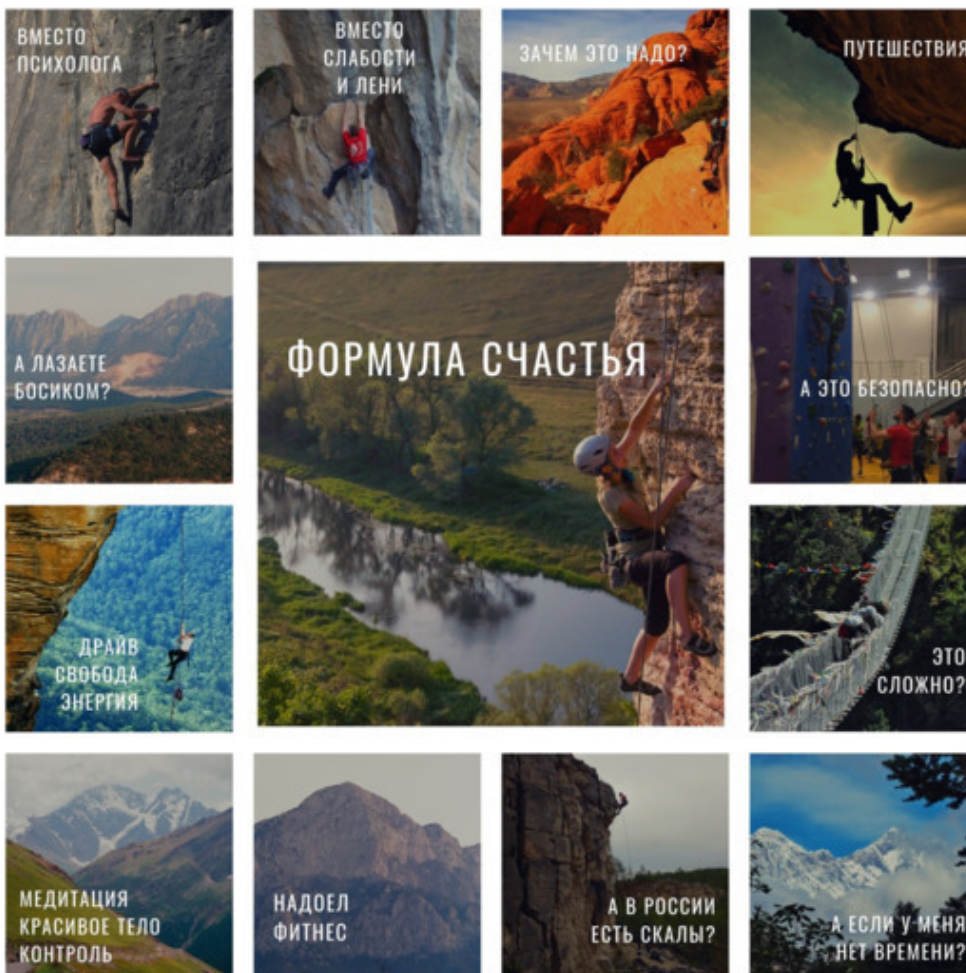
© Марина Волкова, 2019

© Дмитрий Вдовгин, фотографии, 2019

© Алексей Рожков, фотографии, 2019

ISBN 978-5-0050-8908-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Введение

Скалолазам часто приходится отвечать на одни и те же вопросы о скалолазании. Устав повторять, мы решили записать ответы на бумагу.

Опытные скалолазы скажут, что наши ответы слишком поверхностные. А мы ответим, что не нужно быть такими занудами.

А если у Вас появятся еще вопросы или комментарии, обязательно пишите в Инстаграм @marishunehonka.

Им что, заняться нечем?

Что говорят скалолазы о скалолазании?

Дмитрий, топ-менеджер крупной компании, трижды Ironman¹: «Скалолазание – это самый интересный способ быть в отличной физической форме, совершенствоваться и путешествовать.»

Марина, путешественник-любитель: «Скалолазание – это драйв, ощущение лёгкости и свобода. А ещё гармония с природой. Скалолазные трассы обычно в невероятно живописных местах. Я увидела много потрясающих воображение пейзажей и зарядилась огромным количеством энергии. Когда вспоминаю о скалах, у меня захватывает дух.»

Илья, прошедший Випассану: «Скалолазание – это своего рода медитация. Когда ты постоянно занимаешься, ты лезешь, и даже не думаешь о зацепках, и уж точно, ты не думаешь о работе, личной жизни – ни о чем – это здорово проветривает мозги, и позволяет лучше включаться потом. Помогает похудеть и улучшить рельеф мышц – тело становится красивее. Чувство контроля своего тела (умение висеть на одном пальце через боль, умение держать баланс в крайне странных положениях и др.) – это чувство остается с тобой и после выхода из здания скалодрома. Это прекрасное ощущение.»

¹ Ironman – соревнования на выносливость, в которых нужно подряд проплыть 3,8 км, проехать на велосипеде 180 км и пробежать 42 км. На все это дается не более 16 часов.

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.