МАЛЬКОЛЬМ КРИЗИ

СКАЛОЛАЗАНИЕ

курс тренировок от А до Я

Кризи М.
Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / Малькольм Кризи. — М. : Эксмо, 2013. — 128 с. : ил. — (Книга-инструктор).

ISBN 978-5-699-59288-3

Если вам всегда хотелось двигаться только вперед и только вверх, карабкаясь по скалам и гордясь тем, что вы преодолели страх и покорили очередную вертикаль, то скалолазание — это именно тот вид спорта, который вам нужен, а «Скалолазание. Курс тренировок от А до Я» — именно та книга, которая вам в этом поможет.

Скалолазание — это увлекательное, но в то же время рисковое занятие, требующее от восходителя мужества, отличной физической подготовки, навыков использования специального снаряжения и способности правильно оценить конкретную ситуацию. «Скалолазание. Курс тренировок от А до Я» — полное введение в этот вид спорта: от первых шагов до обучения работе с веревкой. Особое внимание уделяется страховке, специальному снаряжению, технике восхождений и тренировке как на открытом воздухе, так и на искусственных стенах. В книге даны полезные советы и рекомендации, что надо и чего не надо делать, покоряя скалы. Это замечательное издание станет для вас надежным проводником в мир скалолазания.

Желаем вам удачи на вертикали!

Редакция выражает
благодарность за помощь
в подготовке книги
инструктору альпинизма,
координатору проекта
«Школа лавинной безопасности»
Федерации альпинизма России
Сергею ВЕДЕНИНУ

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 6–7

1

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД 8–15

2

НАЧАЛО 16–75

Одежда и оборудование 18–23

Подготовка и разогрев 24–33

Движения на скале 34–49

Особые типы зацепок 50–61

Подъем по крутой скале 62–75

3

РАБОТА С ВЕРЕВКОЙ 76–125

Работа с веревкой в закрытом помещении 78–89

Упражнения на открытом воздухе 90–103

Верхняя и нижняя страховка 104–117

Спуск по веревке 118–125

Благодарности 126

Указатель 127–128

ВВЕДЕНИЕ

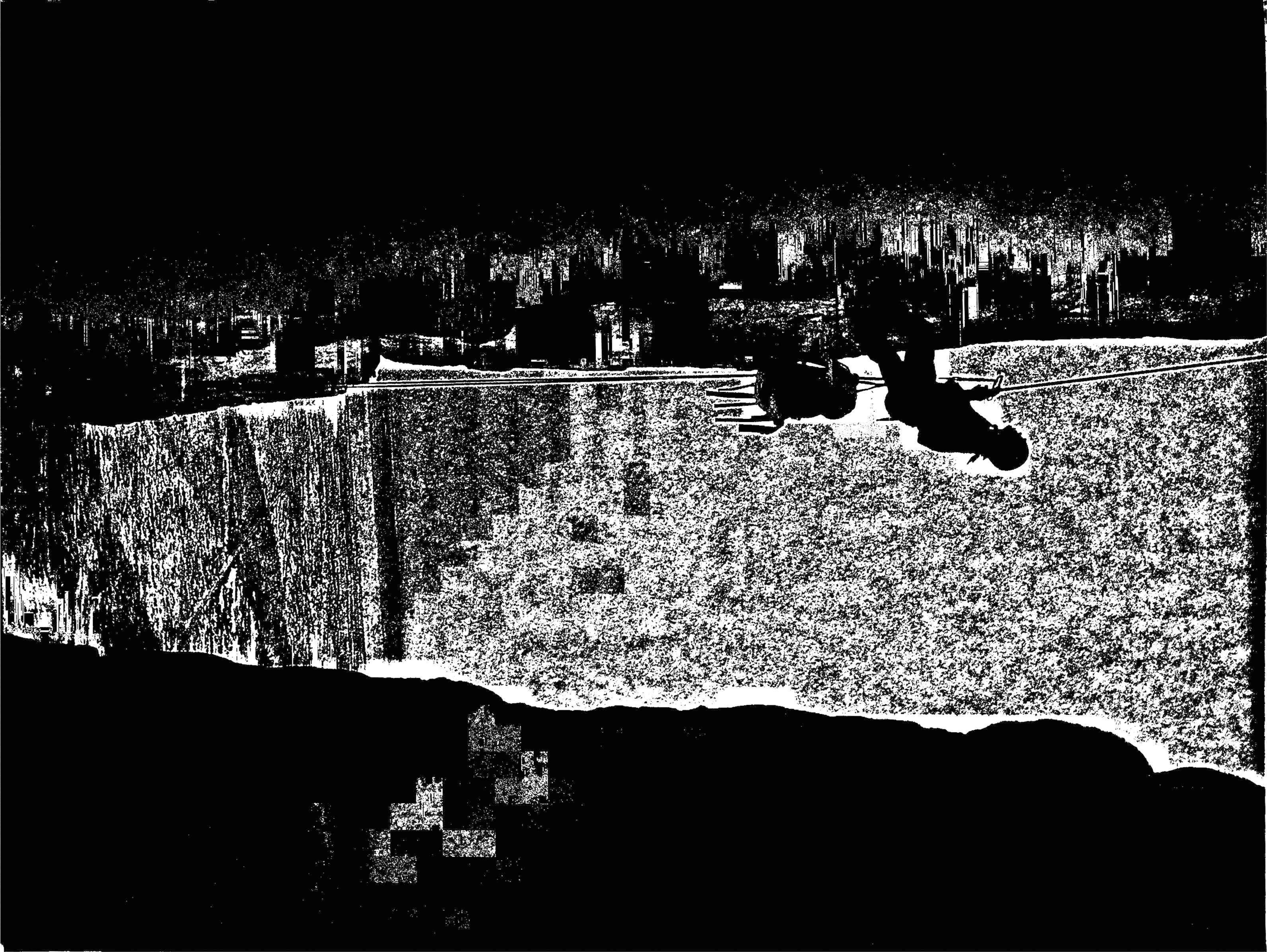
Современное скалолазание является сложным видом спорта, обладающим собственной терминологией и оборудованием, сформировавшимися за десятилетия экспериментов. На протяжении многих лет оно остается одним из наиболее динамично развивающихся способов активного отдыха, в котором участвуют миллионы людей по всему миру. От сравнительно легкого начала в викторианской Британии и Европе оно пришло к разработанной структуре со множеством нюансов, бросающих вызов простым определениям и категориям. В этой сфере сложились многочисленные специальные термины, описывающие конкретные аспекты вида спорта (боулдеринг, соло восхождение, спортивное скалолазание, скалолазание с традиционной страховкой*, соревнования по скалолазанию и т.д.); элементы оборудования (страховочные системы и веревки, карабины, оттяжки, страховочные устройства, скальная обувь); виды передвижения (динамика, с распором в трещине, прохождение карнизов); а также специфические формы зацепок и способы их использования (пассивные и активные зацепки, неудобные щели, закрюкивание, щипки). Даже среда, в которой занимаются этим видом спорта, изменилась и получила развитие: вместо первоначальных ущелий и горных хребтов появились более трудные скальные стены и отвесные утесы, небольшие скальные выходы в непосредственной близости от городов и дорог и, наконец, совершенно новый, современный феномен — скалодромы — стенки для скалолазания в закрытых помещениях.

Скалолазание всегда было видом спорта с ограниченным количеством правил, таким оно остается и по сей день. С самых ранних шагов оно включало и элементы риска. Одно дело — личная безопасность при тренировке на стенке в закрытом помещении, совсем другое — в реальных горах. Собственное суждение при оценке степени допустимого риска при том или ином восхождении составляет важный аспект квалификации компетентного скалолаза. В значительной степени это отличает скалолазание от других видов спорта, имеющих своды правил, но объективно подверженных меньшему риску, когда цена ошибки и неверного решения намного меньше.

Существует множество навыков, которые следует освоить, прежде чем удается обрести уверенность и компетентность при скалолазании. Этот спорт требует физической, технической и умственной силы и сосредоточенности. Приобретений новых навыков в каждой области представляет собой непрерывный процесс. Это одно из самых увлекательных свойств скалолазания. Даже очень опытный профессионал, горный проводник, не может утверждать, что знает всё! Но прежде всего этот спорт способен приносить настоящую радость и удовлетворение тем, кто его практикует. Каждый день, проведенный в скалах, должен приносить хотя бы небольшое наслаждение, это возможность овладеть новыми навыками и отличный повод исследовать незнакомую территорию — будь она вблизи или вдали от вашего дома. Вызов, который бросает вам среда, всегда является результатом вашего личного выбора, он может соответствовать индивидуальным физическим способностям и степени желания рисковать. Но какой бы уровень сложности вы ни выбрали, эта книга обеспечит вас необходимыми знаниями о безопасных способах тренировки и приобретении универсального опыта в этом многогранном виде спорта.

△ ▷ **Это два вида современного скалолазания:** занятия в закрытом помещении значительно отличаются по физическому и эмоциональному напряжению от лазанья на открытом воздухе.

* Скалолазание с традиционной страховкой «Тред» — это лазание, при котором скалолаз сам организует страховочные точки на рельефе с помощью скальных крючьев, закладок, френдов и т.д.

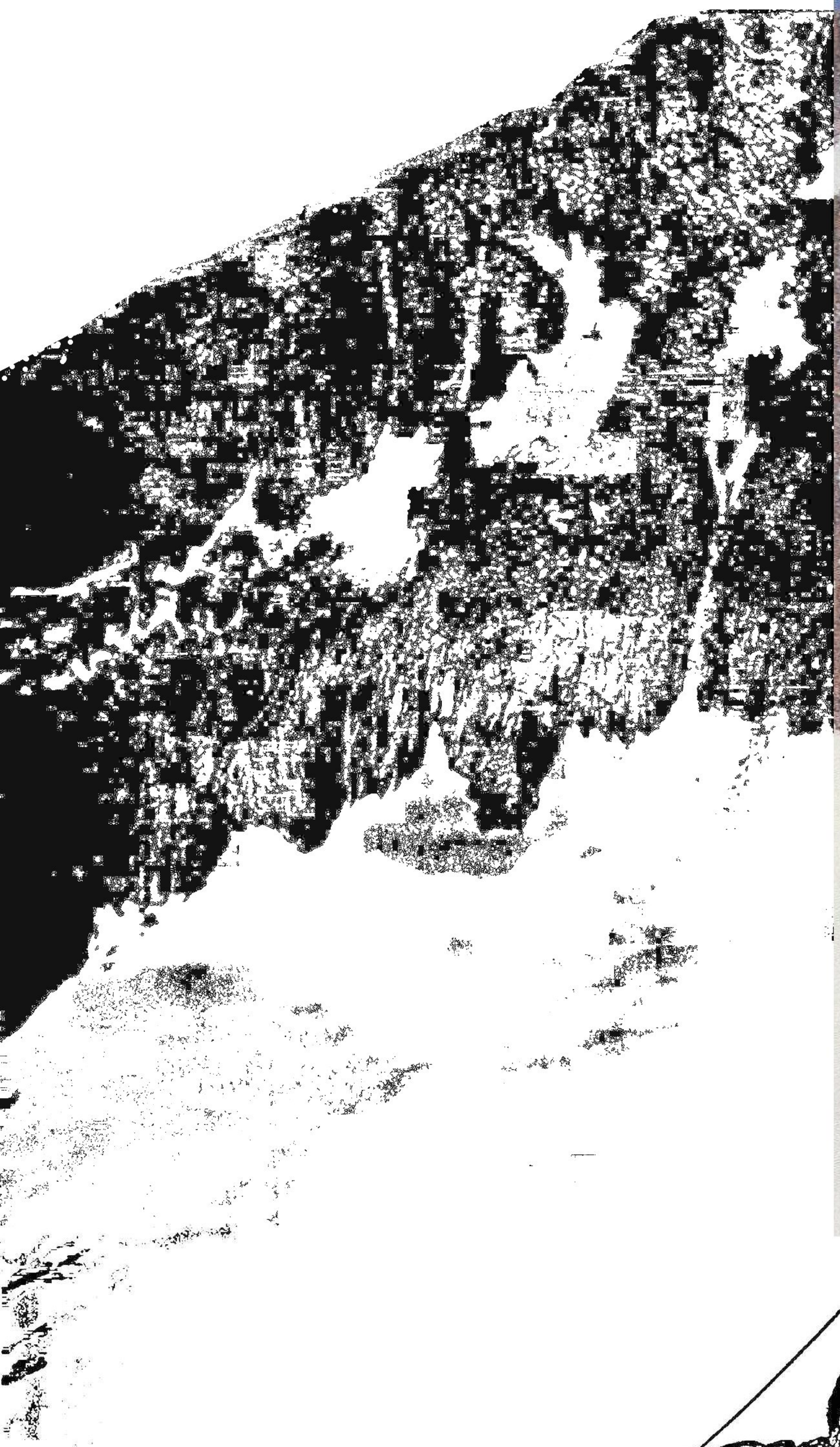


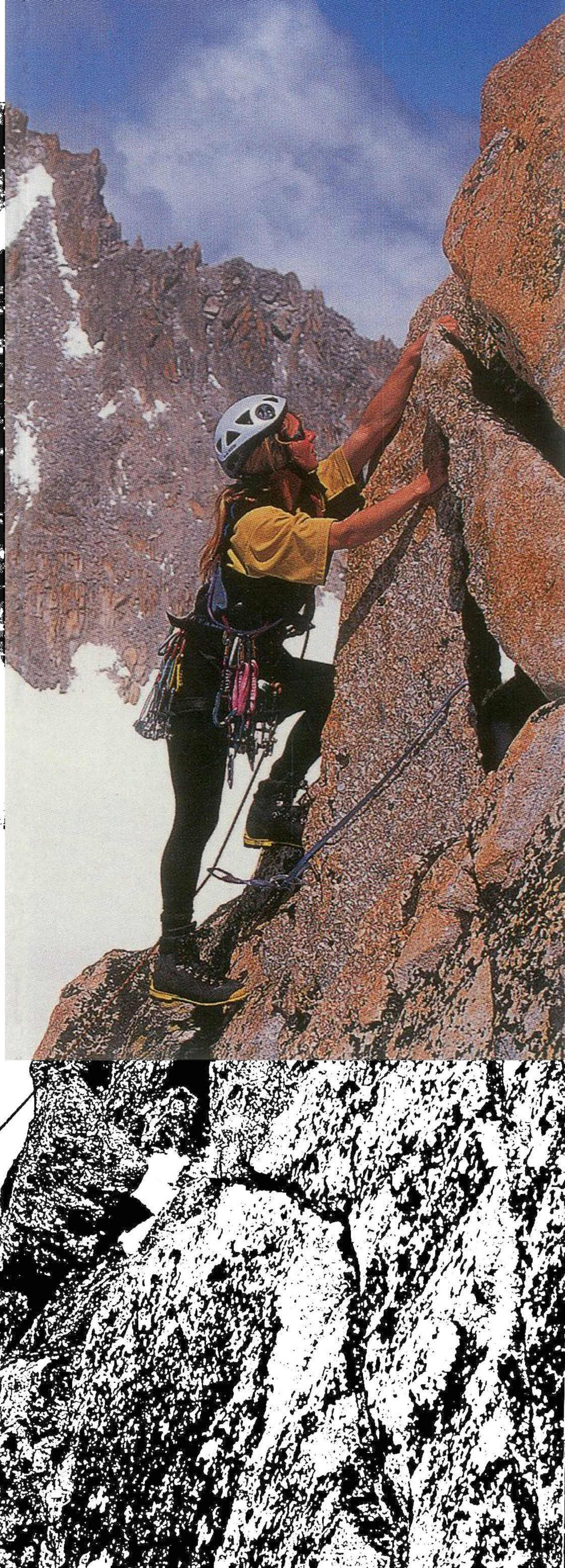
1

Современный взгляд

Когда скалолазание, как самостоятельный вид деятельности, выделилось из более общего горного спорта, идея была совсем простой: взобраться от основания скалы до самой вершины, используя как можно меньше оборудования. Концепция в определенной степени сохранилась до нашего времени, но важно помнить главное правило: в этом спорте нет никаких строгих правил. Вместо них существует широкий круг этических принципов и практических приемов, которые сформировались в процессе эволюции скалолазания. Новообращенным необходимо усвоить эти традиции, от стадий обучения до этикета скалолазания, что весьма непросто. Эта глава посвящена тому, чтобы дать вам общее представление об основном круге этих вопросов.

▷ Для многих скалолазов это настоящий вызов, высокогорные альпийские районы требуют быстрого лазанья, так как погода может стремительно испортиться. И вам придется бороться за выживание. Те, кто не желает подниматься на горные вершины, могут наслаждаться скалолазанием в менее опасных условиях, вдали от горных хребтов.





Коммерциализация

△ «Гробокопатели», E8 (6c), Северный Уэльс — маршрут, воплощающий современную тенденцию подъема по трудным трассам, лазанье в стиле «Трад» с помощью тактических приемов, обычно ассоциирующихся со спортивным скалолазанием.

Хотя радостное настроение и атмосфера честной игры, характерные для пионеров скалолазания, живы по сей день, быстрые изменения и преобразования заметно меняют сам спорт. Легкость в подходе ушла в прошлое; современные экстремальные скалолазы не стыдятся соревновательности и целеустремленности. По мере роста стандартов и усиления коммерциализации те, кто достиг высшего уровня в этом виде спорта, обычно уделяют тренировкам и экипировке не менее серьезное внимание, чем атлеты-олимпийцы. Соблазн прибыльного спонсорства и призовые деньги за победы в соревнованиях позволяют сегодня небольшому количеству спортсменов наслаждаться комфортабельной жизнью за счет занятия скалолазанием. Это уже не просто хобби, привлекательность скалолазания становится из привычки и интереса настоящей одержимостью, даже для тех, кто остается на скромном уровне достижений. Разгораются ожесточенные дебаты об уровнях квалификации и этических нормах, нередко они выплескиваются и на страницы специализированных изданий.

Специализация

Вероятно, самой примечательной характеристикой современного скалолазания является нарастающий темп специализации. Сегодня возможна ситуация, когда два совершенно разных по уровню подготовки и образу действий человека определяют себя как скалолазов, фактически занимаясь совсем разными видами спорта. Так же как термин «бегун» ничего конкретного не говорит об отдельном спортсмене, скажем, не уточняя. Спринтер он или марафонец, понятие «скалолаз» стало слишком обобщенным и постепенно превращается в нечто устаревшее и малоупотребительное. В зависимости от того, идет ли речь о спортивном скалолазании, ИТО, свободном лазании без страховки, соревнованиях или восхождении со страховкой на шлямбурах, этические правила будут различаться, стили будут значительно варьироваться, отношение к тренировкам и экипировке также будет несхожим.

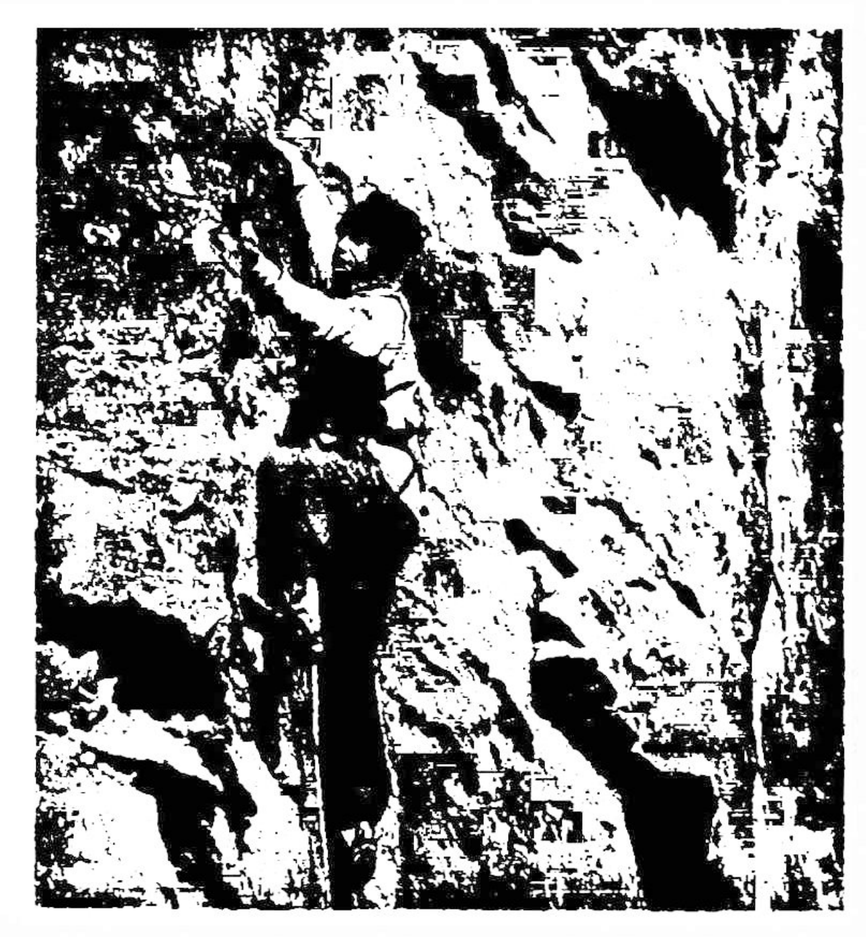
•МИРОВАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ СИСТЕМА*

Великобритания	США	Австралия	Франция	UIAA**
Трудный	5,3	11	2	II
Очень трудный	5,4	12	3	III
Сложный (4a)***	5,5	12/13	4	IV/IV+
Особо сложный (4b)	5,6	13/14	5	V-
Очень сложный (4c)	5,7	15	5/5+	V
Трудный очень сложный (5a)	5,8/9	16/17	5+	VI-
E1**** (5b)	5,10a/b	18/19	6a/6a+	VI/VI+
E2 (5c)	5,10c/d	20/21	6b/6b+	VII-/VII
E3 (6a)	5,11a/b/c	22/23/24	6c/6c+/7a	VII+/VIII-

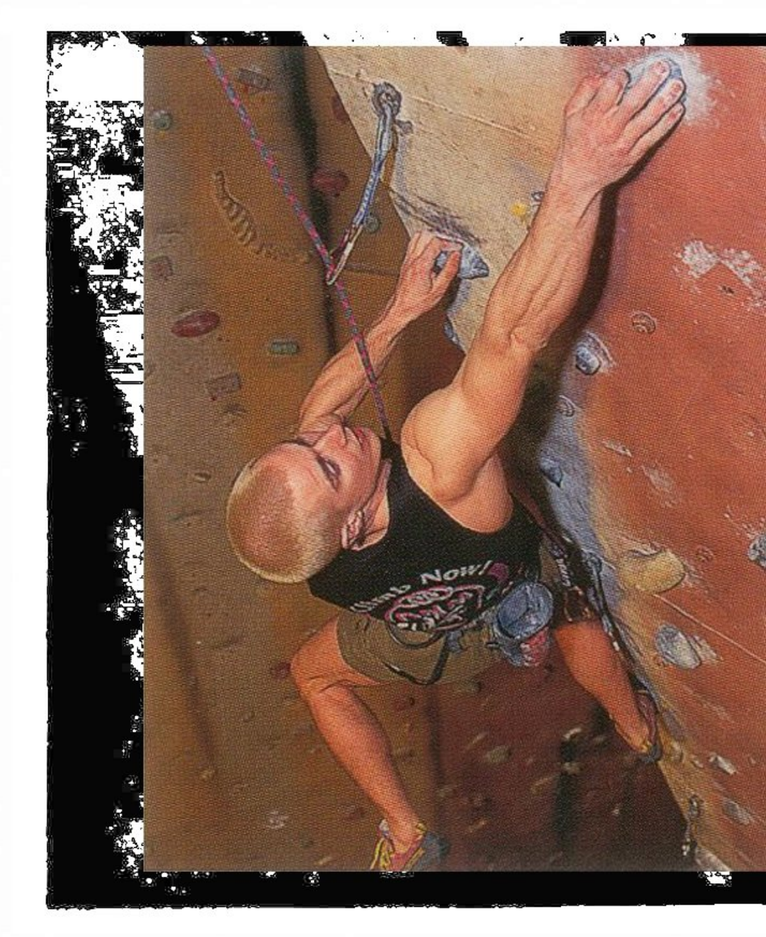
* В России в скалолазании получила распространение французская система, а в альпинизме UIAA.
**Международный союз альпинистских ассоциаций UIAA.
***Британская техническая квалификация дана в скобках. Она показывает, насколько трудным будет самое трудное передвижение.
****E означает extreme — экстремальный!

Приведенные выше квалификации — это всего лишь выборка примеров, которые могут проиллюстрировать эквиваленты разных систем. Во всех странах список квалификаций открытый; его можно продолжить по мере того, как спортсмены предпринимают более сложные восхождения.

△ Боулдеринг — отличный способ развивать навыки для долгих восхождений по скалам, сегодня он превратился в самостоятельный вид спорта со своими правилами.



△ С помощью техники ИТО или стационарных точек страховки (болты, шлямбура) становится возможным преодолевать спортивные маршруты, сосредоточившись на физических и технических вызовах среды.



△ Лазанье с верхней страховкой в закрытом помещении: удобный способ поддерживать себя в форме вне рамок сезона скалолазания на природе, а также отдельный вид спорта, если вас интересуют соревнования по скалолазанию.

Мировые квалификационные системы

Сегодня в мире существует десять основных квалификационных систем, которые позволяют оценить сложность разных типов скалолазания. Самые популярные системы (для свободного восхождения) французская, британская, немецкая, американская (США), австралийская и норвежская; (для восхождения со снаряжением) система «А» или бигвольная квалификация США; (для горных маршрутов) альпийская и принятая UIAA; и (для боулдеринга) системы «В», «V» и Фонтенбло.

Для новичка, который берется за начальные стадии квалификации в собственной стране, мысль о поездке за границу и освоении всего разнообразия этих систем может показаться пугающей. К счастью, большинство путеводителей предлагает удобные сводные таблицы, которые помогут сориентироваться в конкретной ситуации и определить доступный уровень сложности.

Когда вы переходите на более продвинутый уровень и уточняете свою специализацию, квалификационные системы становятся понятнее, они отражают объективные уровни трудностей, с которыми вы можете столкнуться при том или ином восхождении. Например, ранняя британская система использовала простые описательные характеристики: Умеренный (Mod), Трудный (Diff), Сложный (S), Очень Сложный (VS), Экстремально Сложный (XS). Когда она только разрабатывалась, никому из скалолазов не нужны были градации выше, чем XS, но вскоре выяснилось, что уровень «Экстремально Сложный» необходимо расширять. Теперь — на момент написания этой книги — он делится на уровни от E1 до E10. Британские описательные категории охватывают все виды общих сложностей, в том числе уровень требуемых усилий, серьезность маршрута, доступность страховки, необходимую степень решимости спортсмена, наличие объективных препятствий, таких как подвижная скала и т.д. Однако параллельно с развитием системы уровней «Е», росло осознание того, что эта система не способна качественно дифференцировать различия между общими сложностями восхождения и техническими трудностями самых сложных передвижений на маршруте.

◁ Подъем на верхнюю точку скалы требует выполнения сложнейших движений на каждом отрезке. Современная система квалификаций описывает сложность маршрута, основываясь на сложности самого сложного движения.

Уровни квалификации и этические споры

Определение уровней сложности — дело, по определению, субъективное. Различия высот, строение скал, стилей лазанья и мнений отдельных лиц исключают возможность введения всеобщей, стандартизированной системы. Основное расхождение, отнимающее массу времени на дебаты о вариантах квалификации, — это представления о широте каждого уровня и спорных пунктах, в которых один уровень может пересекаться с другим. Именно поэтому скалолазы зачастую сопротивляются попыткам присвоить ту или иную квалификацию конкретному маршруту, предпочитая говорить об аспектах безопасности, например: «Возможно. Это сложный французский уровень 6с или облегченный 6с+». Особенно трудно квалифицировать первые восхождения, так как мастера, прокладывающие новые маршруты, должны не упускать из виду, что при повторных подъемах маршрут будет очищаться (скалолазы убирают со скалы грязь, наросший мох, сбивают подвижные камни). Кроме того, тот, кто идет первым, испытывает высокое психологическое напряжение, так как не знает, возможно ли восхождение на этом участке вообще или насколько трудным оно окажется. Сочетание этих факторов может привести к тому, что при повторных восхождениях уровень сложности маршрута будет понижен на две-три ступени.

▷ Некоторые скалолазы по сей день ожесточенно спорят о введении современных этических принципов, утверждая, что те направлены лишь на снижение спорта до уровня отдельных спортсменов.

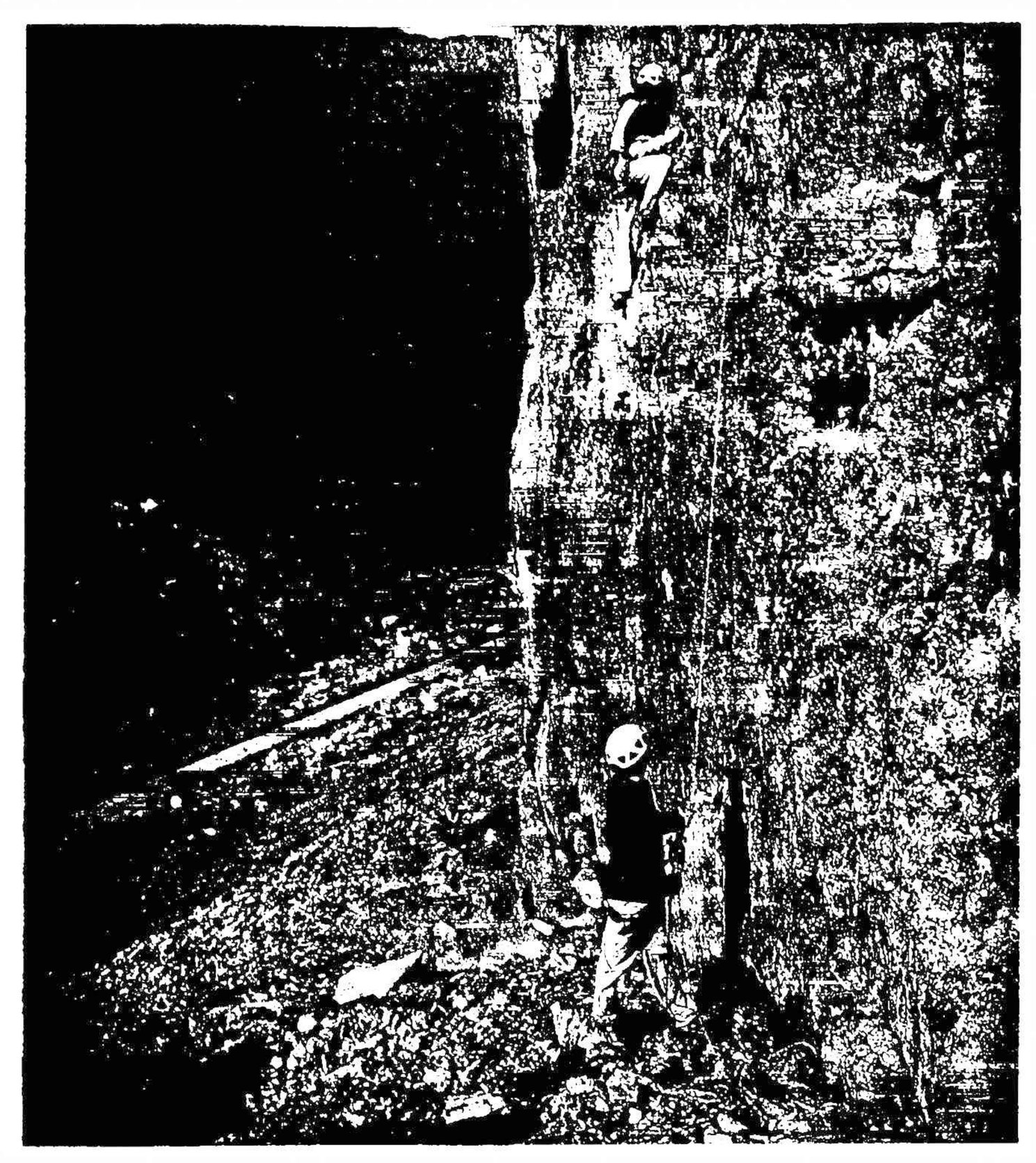
▽ Установленная на скале фиксированная точка (шлямбур) — гарантия будущей безопасности восхождения или гибель давно сложившейся этики и традиций?

Этические споры

С проблемой определения уровня сложности неразрывно связаны запутанные и противоречивые вопросы стиля лазания. Без сомнения, когда скалолазание превращается в спорт, порывая с альпинизмом, оно предполагает подъем от основания скалы до вершины с использованием средств страховки, но без предварительного знакомства с маршрутом. Это кажется ясным, и если бы все придерживались таких правил, никакой этической полемики не возникало бы. Проблемы начинаются, когда люди достигают личных физических и умственных пределов в скалолазании на основе традиционной этики, но все еще испытывают мощное желание двигаться дальше, к новым рубежам. В этот момент представляется более простым отказаться от правил игры, чем проводить годы тренировок в стремлении улучшить уже существующие отличные навыки. С течением времени все больше и больше скалолазов нарушают правила, действуя сходным образом, и складывается новая система лазания, новый свод правил. По мере усложнения маршрутов неизбежным становится применение дополнительных страховочных и вспомогательных средств: заранее размещенных устройств (в том числе шлямбуров), предварительное исследование скалы в ходе спуска на веревке и даже репетиция восхождения с верхней страховкой. Широко мыслящие спортсмены допускают и старый стиль («чистое» восхождение с опорой на свои силы), и новый (с предварительной подготовкой).

△ Свободное одиночное лазание — пожалуй, это самая чистая форма скалолазания, хотя она грозит самыми серьезными последствиями.

△ Утес над морем можно освоить, только сначала спустившись на веревке, что автоматически повышает уровень серьезности и решимости.



△ Лазанье с традиционной страховкой, при котором отказ от заранее установленных шлямбуров позволяет сохранить атмосферу риска и приключения при занятиях скалолазанием в горах.

● ВИДЫ ЛАЗАНИЯ

Традиционное скалолазание «Тред» — Восхождение, при котором делается акцент на традиционные ценности. Главное тут — пройти по маршруту, устанавливая точки страховки, которые снимает тот, кто идет следом. Маршрут преодолевают без репетиций и предварительного исследования.

Спортивное скалолазание — Стиль восхождения, при котором используются фиксированные точки (шлямбуры) как основная форма страховки, что позволяет скалолазу сосредоточиться на технике и сложных движениях.

Бигвол — Подъем на большую скальную стену, который обычно занимает несколько дней. Используются специальные методы, такие, как лазание с помощью ИТО (искусственные точки опоры), подъем грузов, отдых на платформах и т.д., разработанные конкретно для такого типа восхождений.

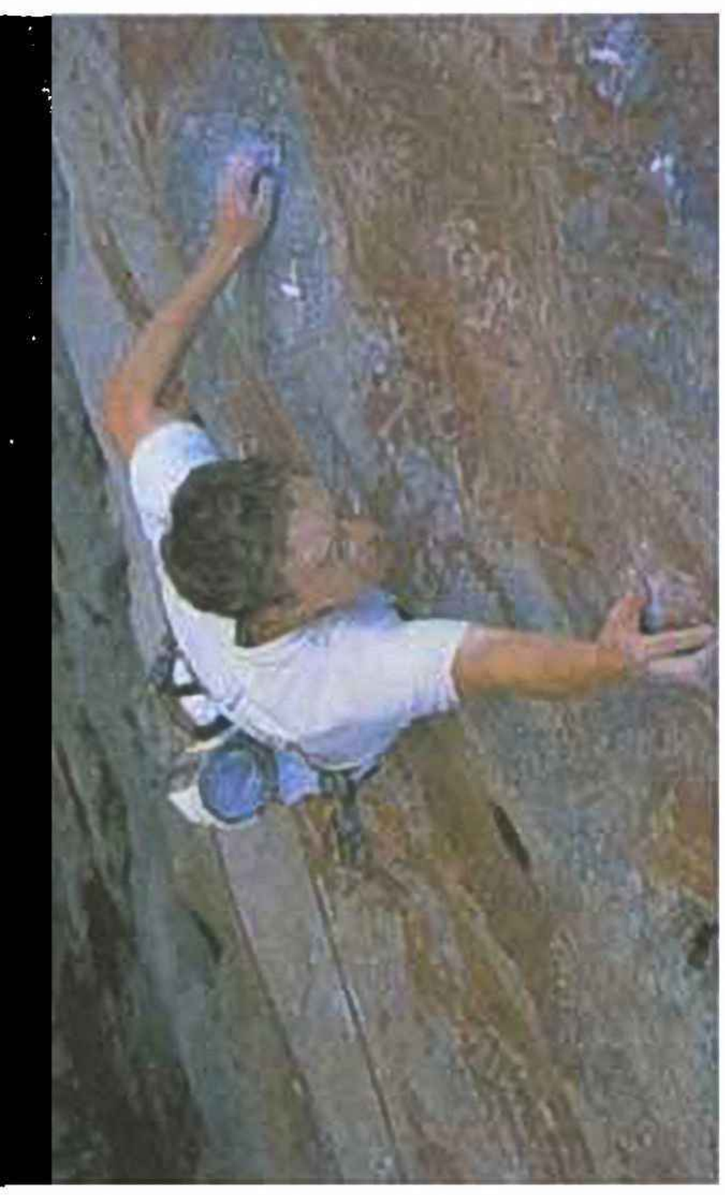
ИТО — При таком восхождении используют различное снаряжение (крючья, закладки, френды, скахуки, лесенки и т.д.) для достижения верхней точки по кратчайшей линии, а не исключительно для страховки. Оборудование могут поднимать на веревках или устанавливать заранее с целью облегчить восхождение. Обычно этот вид спорта практикуют, когда у скалолаза мало времени или маршрут слишком сложный для более чистого стиля.

Свободное лазание — Восхождение исключительно за счет рук и ног, веревка используется только для страховки на крайний случай. Противоположно лазанию на ИТО, при котором основой является применение технического оборудования.

Свободное одиночное лазание Соло — Восхождение без веревки и любых других видов страховки. Падение при этом может стать фатальным.

Боулдеринг — Форма свободного одиночного лазания, при которой скалолаз поднимается не на большие высоты, а на умеренную по размеру скалу-валун, с которой падать относительно безопасно. Чаще всего это скалы 3–5 м высотой.

Практика подготовки маршрута



△ Сегодня скалолазы проходят и экстремальные маршруты с традиционной страховкой.

▽ С помощью беспроводной дрели на батарейках за считаные минуты устанавливают шлямбурные крюки в подходящие участки скалы.

Вопрос о том, какую тактику выбрать при подготовке нового маршрута при первом его прохождении, — еще одна серьезная и актуальная проблема современного скалолазания. Если вы придерживаетесь точки зрения, что все трассы должны проходиться в чистом стиле, нет никаких поводов для дискуссий. Некоторые невероятные новые маршруты можно преодолеть **on-sight**, зачастую расчищая по дороге места для зацепки и удаляя подвижные камни при первом прохождении. Однако реальность состоит в том, что большинство скалолазов готовы идти на компромиссы и проверять маршруты в ходе спуска на веревках, расчищая сложную трассу и устанавливая при необходимости страховочные устройства. Конечно, это оказывает воздействие на окружающую среду, и чрезмерное «возделывание» трассы представляет собой угрозу для редкой флоры или ведет к повреждению мягкой породы, слишком активно зачищаемой для зацепки. Наибольшее вмешательство — это использование долота и дрели для улучшения трассы или установления креплений. К сожалению, в некоторых странах скол участков скальной породы стал широко распространенной практикой, если не сформировалось представление о том, что природные скалы — это ценный и не восстанавливающийся ресурс. Скалолазание пока еще остается молодым видом спорта, и никто не вправе утверждать, что тот или иной горный маршрут принципиально непроходим. Будущие поколения более талантливых и подготовленных скалолазов, возможно, сумеют преодолеть его!

Спорт без правил

Красота скалолазания всегда заключалась в том, что оно не было ограничено правилами, но сегодня именно это открывает простор для бесконечного числа этических противоречий. Конечно, все зависит от личного решения, от того, какую позицию займет каждый спортсмен, так как его выбор не накладывает ограничений на деятельность других скалолазов. И все же легко увлечься дебатами о границах допустимого, о пределах этических норм, в надежде, что не придется обсуждать серьезные моральные преступления.

Более сложный вопрос — приемлемо ли употребление клея или эпоксидной смолы для стабилизации подвижных камней. Одни утверждают, что это нормально, если сложность зацепки не снижается, а клей едва заметен. В других странах предоставляется практически не ограниченная свобода применения таких средств — если ломается зацепка, ее спокойно подклеивают так, чтобы остатки крепления не были заметны. Но если сохранять принципиальное различие между спортивным залом и естественной средой, такие материалы должны категорически отвергаться.

Использование крючьев и шлямбуров

Еще один важный аспект при построении перспективных новых трасс: можно ли использовать разнообразные формы установленной предварительно страховки, а именно крючья и шлямбурные крюки (болты). Аргумент в пользу крючьев состоит в том, что при их установке обычно используют естественные трещины в породе, так что они наносят меньше ущерба скале, чем болты. Однако любой спортсмен, который практикует лазание с помощью ИТО, знает, что многократная установка и извлечение крючьев постепенно приводят к образованию разбегающейся сети новых трещин, которые со временем достигают ширины пальца. Альтернативный вариант — оставлять вбитые крючья на месте, но тут возникает риск коррозии металла, что в дальнейшем сделает крепления крайне опасными. Поэтому многие современные скалолазы, занимающиеся свободным лазанием, предпочитают не вбивать крючья, а подниматься без страховки, повышая уровень сложности маршрута.

Что касается установки шлямбуров с помощью беспроводной электрической или ручной дрели, вероятно, это самая избитая

△ Спуск по веревке служит проверкой стены для восхождения, он дает массу информации, которая делает последующее лазание менее рискованным.

тема полемики по этическим вопросам в скалолазании. Такие страны, как Франция и Испания, разрешают широкое применение шлямбуров (болтов), что означает почти полное вымирание традиционных форм страховки повсюду, за исключением высокогорных регионов. Другие государства, например Великобритания, выступают против вездесущности шлямбуров, ограничивая их применение лишь строго обозначенными зонами. В Соединенных Штатах и Норвегии принята политика минимального использования болтов для прохождения конкретных утесов; по участкам с трещинами, предоставляющими естественную страховку, продвигаются свободно, а на отвесных гладких стенах устанавливают шлямбуры. Нет нужды говорить, что именно подобные отвесные скалы становятся главной причиной того, что принимаются решения об установке шлямбуров. Гладкие, не покрытые трещинами утесы из известняка предоставляют намного меньше естественной страховки, а потому становятся обычным полем для использования болтов. Любой скалолаз, не уверенный в ситуации с национальной политикой в области такой страховки, должен проконсультироваться в местной организации по скалолазанию (или ознакомиться с соответствующими путеводителями), прежде чем готовиться к преодолению нового маршрута.

•СТИЛИ ВОСХОЖДЕНИЯ

Чистый (он-сайт, on-sight). Классическая форма традиционного скалолазания, когда подъем начинается от основания скалы и идет до ее вершины, за один прием, без предварительного исследования маршрута.

Флэш. Все, как в предыдущем случае, но при наличии предварительной информации об особенностях маршрута и/или с некоторыми страховочными средствами.

Предварительное изучение. Такая тактика может применяться при традиционном и спортивном скалолазании; она включает предварительное исследование маршрута в ходе спуска на веревках с целью очистить маршрут или проверить уровень трудностей и/или установить заранее страховочные устройства. Если в ходе спуска на веревках используются в качестве тренировки элементы лазания, восхождение можно классифицировать как прохождение трассы с «насасыванием».

Прохождение трассы с «насасыванием» (редпойнт). Вариант скалолазания, включающий серию повторяющихся попыток восхождения по определенному маршруту (со спуском на веревках или в виде череды подъемов-падений), прежде чем трасса будет пройдена за один прием, и без падений.

Прохождение дикой трассы с «насасыванием» (хедпойнт). Использование тактики предыдущего стиля для восхождения на сложную природную скалу, требующую большого напряжения и мастерства.

Однодневное восхождение. Этический идеал для свободного многоверевочного маршрута (мультипич). Для таких маршрутов характерно, что первое прохождение занимает несколько дней, а при повторах спортсмены стремятся преодолеть все участки-питчи за один день.

◁ Негативная сторона использования шлямбуров: старые кольца сломались, что неизбежно на популярных маршрутах, по которым поднимается множество спортсменов.

2

НАЧАЛО

ОДЕЖДА И ОБОРУДОВАНИЕ 18–23

ПОДГОТОВКА И РАЗОГРЕВ 24–33

ДВИЖЕНИЯ НА СКАЛЕ 34–49

ОСОБЫЕ ТИПЫ ЗАЦЕПОК 50–61

ПОДЪЕМ ПО КРУТОЙ СКАЛЕ 62–75

Существует немало способов начать занятия скалолазанием. Сегодня одними из самых популярных являются тренировки в специально оборудованных залах со стенками для лазания. Во многих городах появляются клубы скалолазов, приветствующие новых членов. Это идеальный путь усвоить богатый опыт более квалифицированных спортсменов. Центры по лазанию на природе предлагают курсы для начинающих и обеспечивают безопасность при обучении. Какой бы вариант вы ни выбрали, потребуется приобрести оборудование и изучать особые технические приемы лазания. В этой главе вам предложена помощь, полезная на первых шагах, даны советы по обретению универсального стартового опыта.

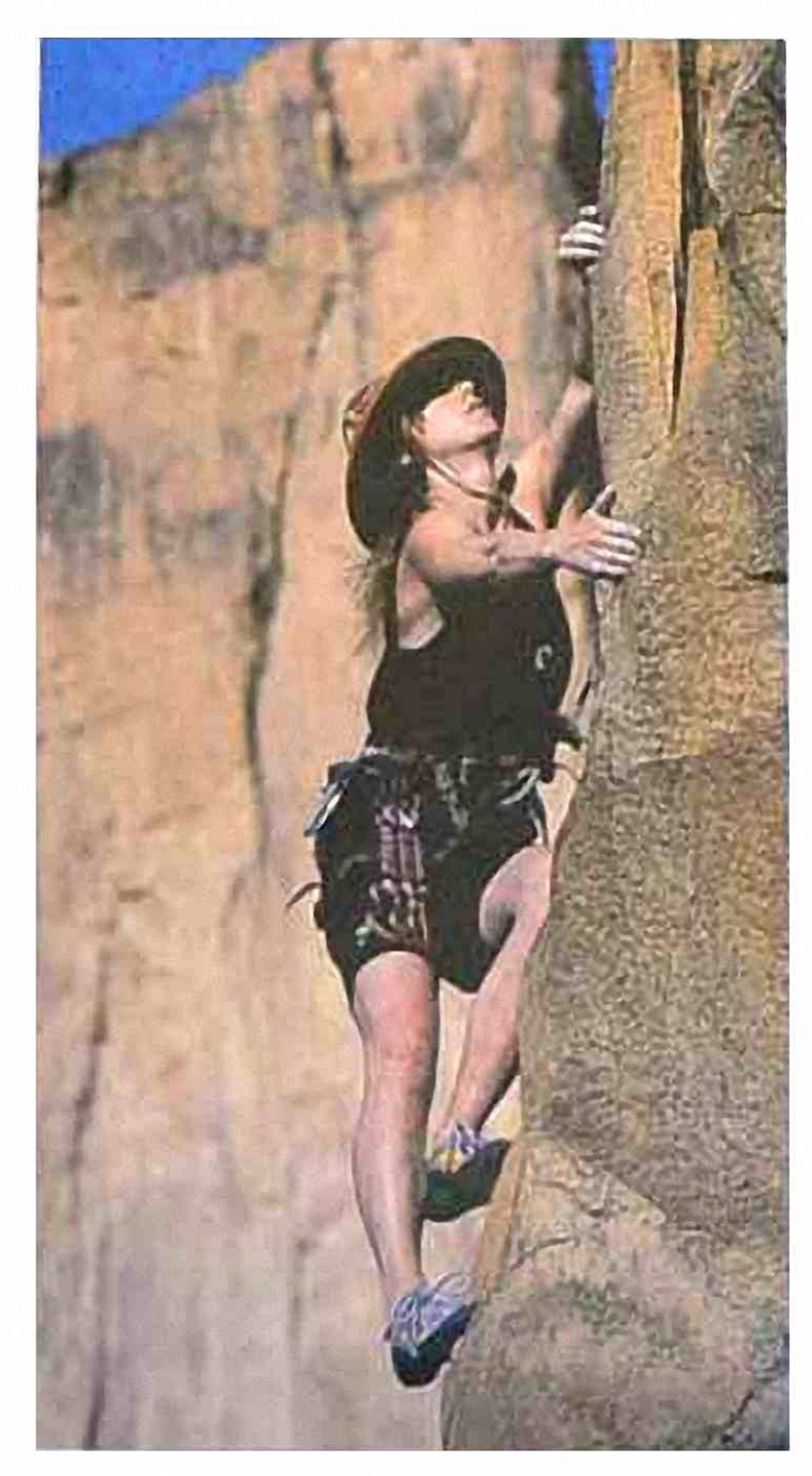
▷ Скалолазание — увлекательный и сложный вид спорта. Развитие хорошей техники лазания на ранних этапах обучения обеспечит в будущем надежное преодоление сложных трасс.

Выбор одежды

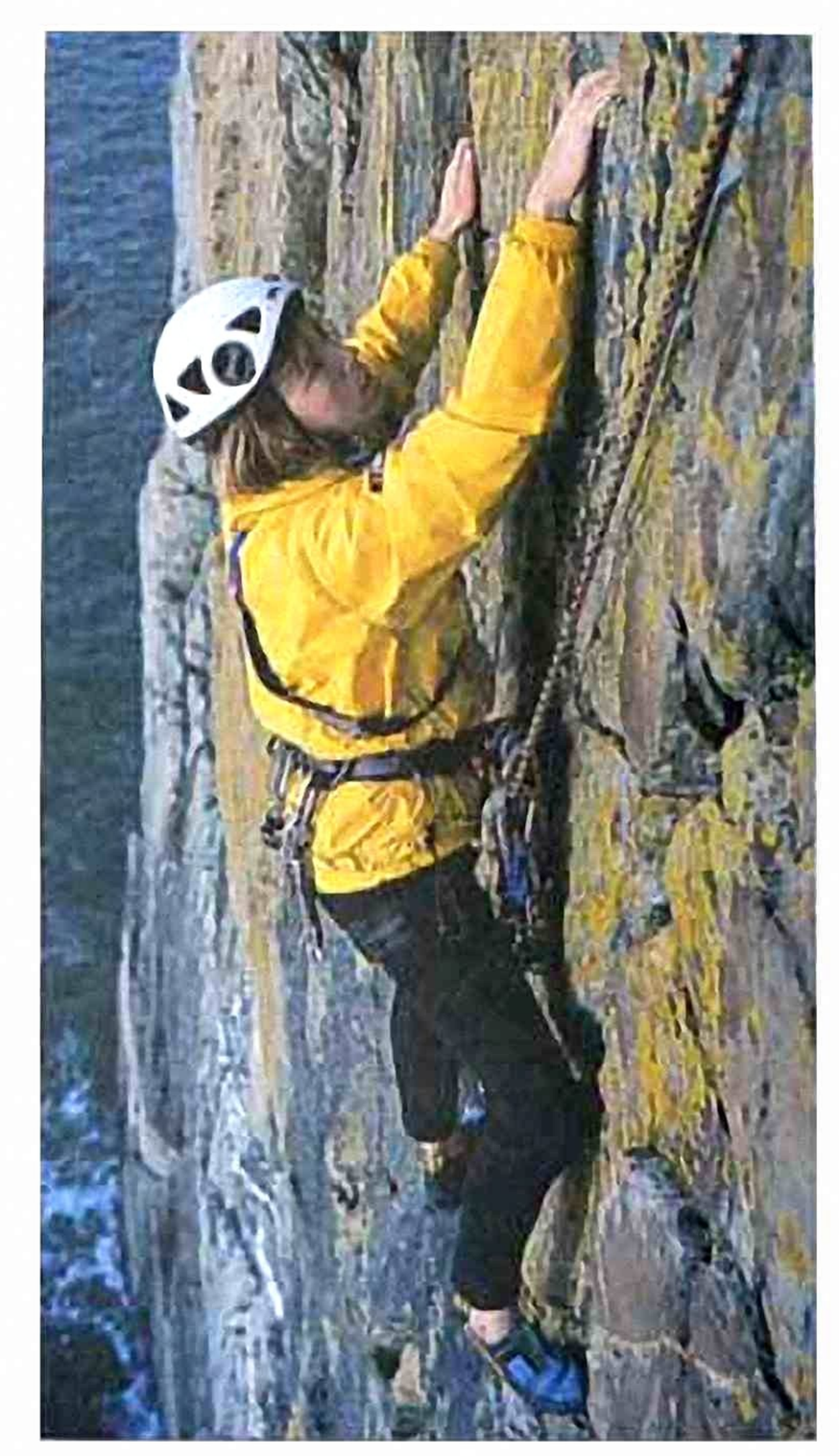
Одежду следует выбирать в соответствии с типом и местом вашего восхождения. То, что вы наденете зимой в хорошо обогреваемом зале со стенкой для лазания, может подойти и для занятий летом в жаркий день: шорты и футболка. Однако лазание на открытом воздухе несет в себе элемент неожиданности, которого нет при тренировках в зале, погода переменчива, и природа непредсказуема. Разумно всегда брать с собой несколько слоев одежды, способной согреть тело (шерсть или флис), защитить от ветра, а возможно, и от дождя. Сегодня существует огромный выбор спортивной одежды для любой ситуации, всех форм, стилей и размеров. Большинство производителей предлагают ключевые линии в вариантах мужской и женской моды. Всерьез и заранее обдумайте, что потребуется вам для правильной экипировки. Таким образом, вы сэкономите немало денег.

Ткани

Нет «правильной» и «неправильной» одежды для скалолазания. Главным основанием для решения остаются ваши личные предпочтения. Однако некоторые виды ткани лучше других подходят для конкретных случаев. Например, хлопок удобен и впитывает пот, но он не обладает износостойкостью, долго сохнет и плохо хранит тепло. Вероятно, его стоит выбрать для занятий в зале. Искусственные ткани, такие, как полиэстер и нейлон, износостойки и быстро сохнут. Некоторые ткани способствуют испарению пота и сохране-



◁ Важно правильно одеться для конкретной ситуации, и, конечно, не забывая о стиле! В жарком климате необходимо сохранять прохладу и удобство, чтобы получить удовольствие от занятий.



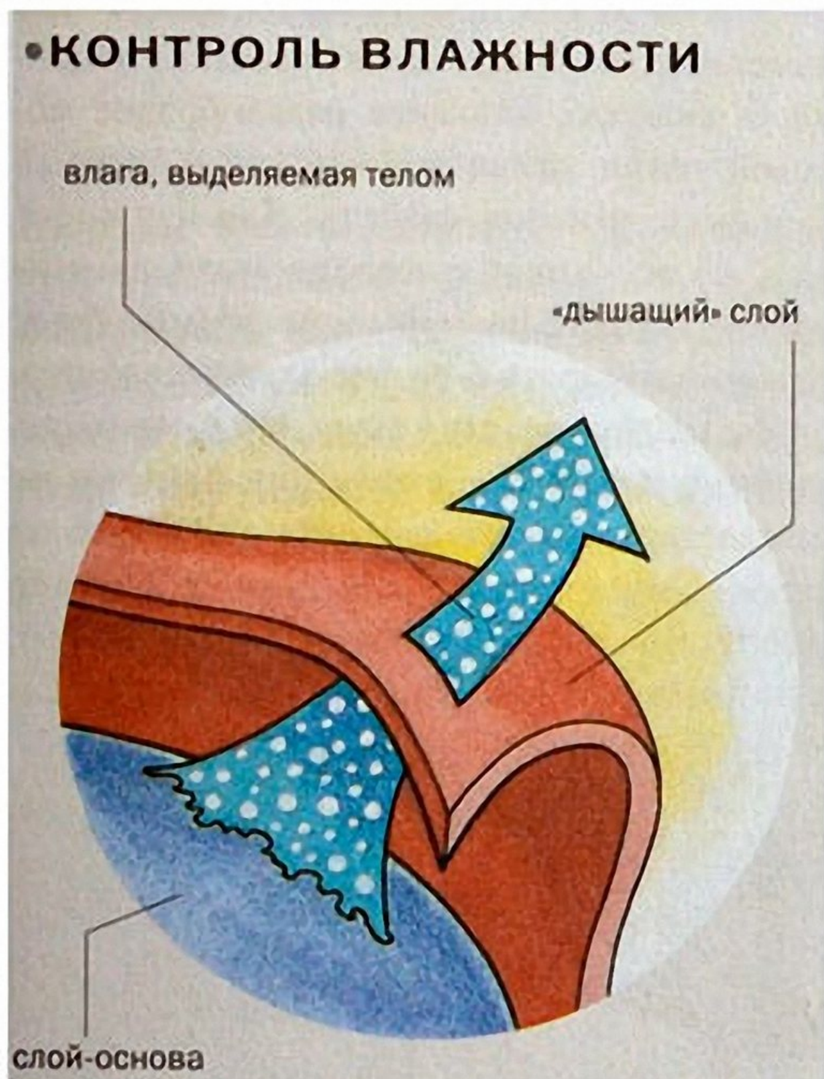
▷ В ветреный день у моря требуется полностью закрыть тело, но убедитесь, что ваша одежда легкая и не сковывает движений.

нию сухости кожи. Вы можете выбрать их для лазания на открытом воздухе. Флис — отличный пример такого материала, используемого во многих моделях.

Если вам нравится плотно облегающая одежда, проверьте, чтобы она хорошо тянулась. Современные ткани позволяют производителям проявлять изобретательность в области дизайна и стиля, создавать оригинальные изделия. Лайкра, очевидно, обладает наилучшей растяжимостью; вещи из нее обтягивают тело, но не ограничивают свободу движений. Лайкру трудно назвать износостойким материалом, так что обычно ее смешивают с другими нитями, чтобы одежда служила дольше. На природных скалах, стенах и валунах одежда постоянно трется о грубую поверхность, так что прочность — важная категория при оценке качества.

Плотно облегающий костюм, в частности из флиса, может оказаться довольно тяжелым и неудобным: в жаркий день или при большой нагрузке он будет липнуть к телу. Он может спровоцировать перегрев организма, а это лишит вас необходимой энергии. Поэтому многие скалолазы предпочитают свободную одежду.

◁ Для занятий лазанием в закрытом зале или на свежем воздухе в теплый солнечный день идеально подойдет легкая одежда, хотя для спорта на природе нужно захватить с собой и нечто более теплое.



△ Во время любой физической нагрузки тело выделяет влагу в виде пота. Важно избавляться от нее, чтобы тело не переохлаждалось резко с прекращением нагрузки. Искусственное волокно позволит влаге свободно испаряться, оставляя кожу сухой.

▷ В качестве теплой одежды для занятий можно выбрать мешковатый стиль, но следите, чтобы такая одежда не цеплялась за оборудование. Эластичный флисовый костюм хорошо согревает и придает более спортивный вид.

Выбор оборудования

Если вы начинаете занятия скалолазанием с самого базового уровня, боулдеринга (в зале или на открытом воздухе), вам потребуется небольшое количество классического оборудования. Чтобы извлечь максимум из своих упражнений, приготовьте пару специальной обуви для скалолазания и мешочек с магнезией. Возможно, вы захотите приобрести каску на первых шагах своей скалолазной карьеры. Ношение каски весьма рекомендуется, но более опытные скалолазы зачастую отказываются от нее. В конце концов, это вопрос личных предпочтений, однако каски спасли немало жизней.

▷ Вы получите массу удовольствия, правильно подобрав скальную обувь и не забыв о мешочке для магнезии. Специальное оборудование стоит дорого, и для начала можно позаимствовать его на время у друзей или взять напрокат.

Горная обувь

Выбор обуви целиком зависит от сферы вашей деятельности. Если вы собираетесь заниматься только в зале на искусственной стене и практиковать боулдеринг, вам подойдет легкая и плотно прилегающая к ноге пара туфель или своеобразных «чешек» (скальные туфли без шнурков и застежек). Такой тип обуви обеспечивает высокую степень чувствительности, так что вам удобнее будет находить точки опоры для ног. Это может стать преимуществом для опытного скалолаза, хотя на первых порах новичок не всегда способен оценить такое качество. «Чешки» не дают надежную опору, не слишком защищают ноги, так что если вы намерены штурмовать более сложные природные скалы, надо учесть эти особенности и поискать скальную обувь покрепче.

Чем лучше защита и поддержка стопы, тем больше теряется чувствительность стопы, необходимая при опоре на крошечные каменные выступы или на скользкие зацепки. К счастью, огромное разнообразие моделей обуви позволяет выбирать нужный вариант сочетания свойств. Как и с одеждой, не все стили и модели будут доступны для каждого размеры или формы обуви. Важно примерять большое количество пар, чтобы найти идеально вашу. Но даже очень удобные в магазине туфли или ботинки не всегда гарантируют удобство движения на скале. Лазание в жаркий день в течение многих часов ведет к тому, что ноги потеют, в результате чего обувь слегка растягивает-

•УХОД ЗА ОБУВЬЮ ДЛЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ

Скальная обувь стоит дорого. Она служит дольше обычной и обеспечивает лучшую эффективность движений, если вы потратите время на поиск подходящего варианта. Следите за чистотой подошвы, протирая ее после использования. Это особенно важно после прогулок на природе, когда гравий, грязь и песок могут набиваться в рельеф резиновой подошвы, лишая ее упругости и качественного сцепления. Всегда протирайте подошву перед началом восхождения.

Скальную обувь ремонтируют специальные компании. При необходимости там заменяют износившийся рант и носки, могут обновить подошву.

△ Выбор обуви: два варианта туфель, два варианта ботинок, «чешки».

ся и становится слишком свободной. Однако слишком тесные туфли явно не облегчат вашу задачу во время восхождения.

Магнезия и мешочек для магнезии

Использование магнезии делает руки более цепкими, так что это широко распространенный прием. Магнезия поглощает влагу с пальцев, и скалолаз увереннее держится за зацепки, а это позволяет продлить восхождение. Магнезию можно приобрести крупным куском, его носят в кармашке на поясе, обычно называемом «мешочек для магнезии». Размер мешочка должен быть небольшим, так чтобы внутрь можно было просунуть одновременно пальцы одной руки. На некоторых искусственных стенах в залах употребление магнезии запрещено по соображениям чистоты и безопасности. Конечно, если вы падаете на пол, накопившаяся за день магнезиевая пыль попадает в дыхательные пути и наносит вред здоровью. Отчасти эту проблему решают так называемые магнезиевые шарики. Это кусок ткани, в которую завернута порция магнезии. Если стиснуть шарик, магнезия высвобождается из мельчайших отверстий ткани и попадает на пальцы. Возможно также приобрести крупную сумку для большого запаса магнезии для общего пользования.

Страховочные маты

Если вы всерьез занялись боулдерингом, стоит задуматься о приобретении страховочного мата. Существует множество видов: некоторые рассчитаны на компактную упаковку и легки в переноске, однако они предоставляют меньшую защиту при падении.

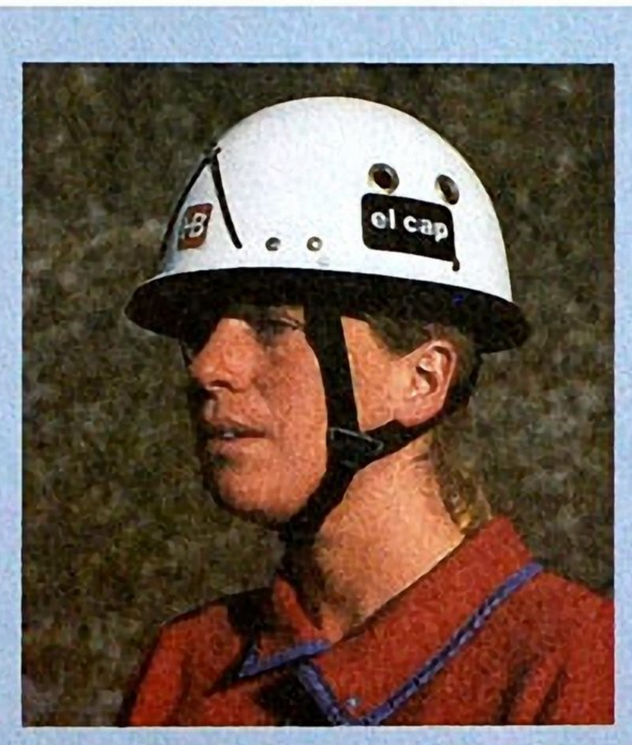
▷ Все, что понадобится вам для спортивного скалолазания: обувь, беседка, мешочек для магнезии, оттяжки и веревка.

△ Мешочек для магнезии и шарик с магнезией.

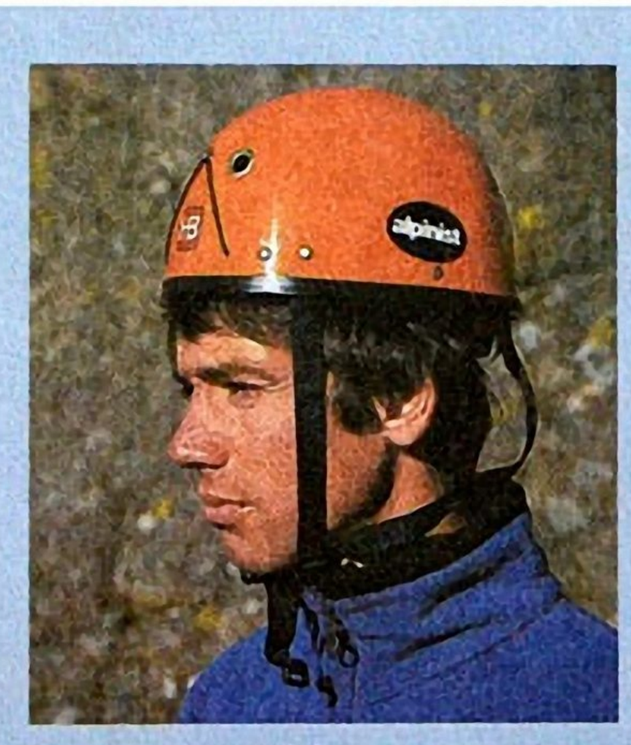
▷ Боулдеринг — это во многом форма общения, вы вскоре обнаружите, что рядом всегда есть кто-то, готовый поддержать вас при падении, но специальный мат придаст вам намного больше уверенности и обеспечит надежный тыл.

•КАСКИ

В продаже существует много видов касок. Большинство сделано из пластика или стекловолокна, хотя в изделиях нового поколения берут за основу велосипедные шлемы и применяют легкий полистирол. Оценивать каску надо по весу (обычно спортсмены предпочитают легкие), прочности (некоторым достаточно одного удара, чтобы выйти из строя) и размеру. Каска должна защищать от ударов сверху (в случае падения камней) и с боков. Если каска не способна выдерживать удары, ее нужно срочно заменить.



△ Хорошая универсальная каска.



△ Плохо подобранная каска.

Дополнительное оборудование

△ Простая и недорогая страховочная система (беседка) отлично подойдет для начинающих.

△ Хорошо подогнанная страховочная система (беседка) для скалолазания. В ней будет удобно, и она снабжена значительным количеством петель для крепления оборудования.

△ Полностью регулируемая страховочная система (беседка) предпочтительна для универсального скалолазания в разных стилях, в том числе для зимнего спорта и альпинизма.

Если вы переходите от боулдеринга к другим видам лазания, потребуется дополнительное оборудование. Веревка, страховочная система, страховочные устройства, муфтованные карабины, несколько оттяжек. Все это позволит вам начать лазать по искусственной стене в зале, а затем перейти к природным трассам. На многих скалодромах уже установлены оттяжки на шлямбурах по всему пути, а сверху свисают закрепленные веревки. В таком случае вам понадобится скальная обувь и страховочная система.

Выбор страховочной системы (беседки)

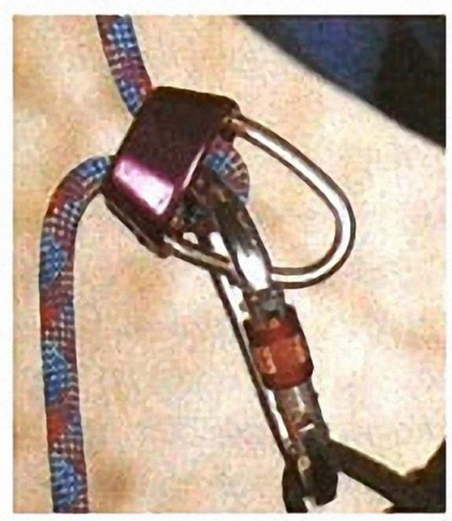
Пожалуй, именно страховочные системы представлены в самом широком ассортименте стилей и дизайна. Это создает немалые трудности при выборе подходящего изделия с учетом стиля лазания, которому вы отдаете предпочтение. Если вы занимаетесь тренировками на скалодроме, а также спортивным лазанием с использованием заранее установленных шлямбуров, вам не нужно нечто сложное: выбирайте самый простой и легкий вариант беседки. В поисках удобства стоит обратить внимание на беседку с фиксированным размером в талии и мягкими петлями для ног. Вам не нужно будет переносить на беседке тяжелое оборудование, и вы не будете подгонять ее по одежде. Однако если вы планируете восхождение на высокогорные маршруты, стоит выбирать полностью регулируемую беседку. Ее можно будет подогнать под разный тип одежды.

Страховочные устройства

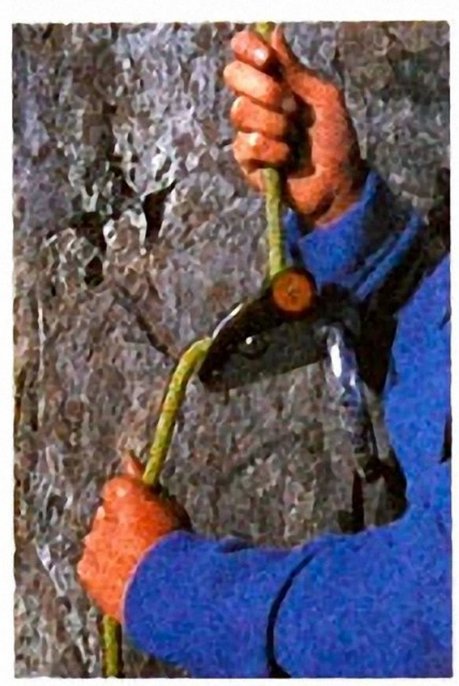
Страховочные устройства и карабины обычно универсальны и годятся для разных ситуаций, как в помещении, так и на открытом воздухе, так что их стоит выбирать с особой тщательностью, чтобы сэкономить деньги в перспективе. Однако на некоторых скалодромах существуют правила и ограничения на определенные типы устройств. В Великобритании это случается довольно редко, но во многих залах других стран требуют использовать надежный механизм защиты от падений типа Petzl Gri-Gri. Правильно организованная тренировка с применением любых средств безопасности доступна при первом посещении скалодрома, и от вас потребуют демонстрации работы со страховочными устройствами, прежде чем допустить вас к лазанию.

Карабины

Для использования со страховочным устройством требуется муфтованный карабин, обычно грушевидной формы или HMS. Через него легко скользит веревка, что снижает шансы ее застревания. Немуфтованные карабины используются в оттяжках для скорости: веревка без усилий попадает внутрь и надежно фиксируется.



◁ Страховочное устройство с муфтованным карабином.



◁ «Гри-гри» — страховочное устройство повышенного трения, помогает удержать партнера при срыве.

▽ Несколько оттяжек позволят вам заниматься спортивным лазанием.

Веревки

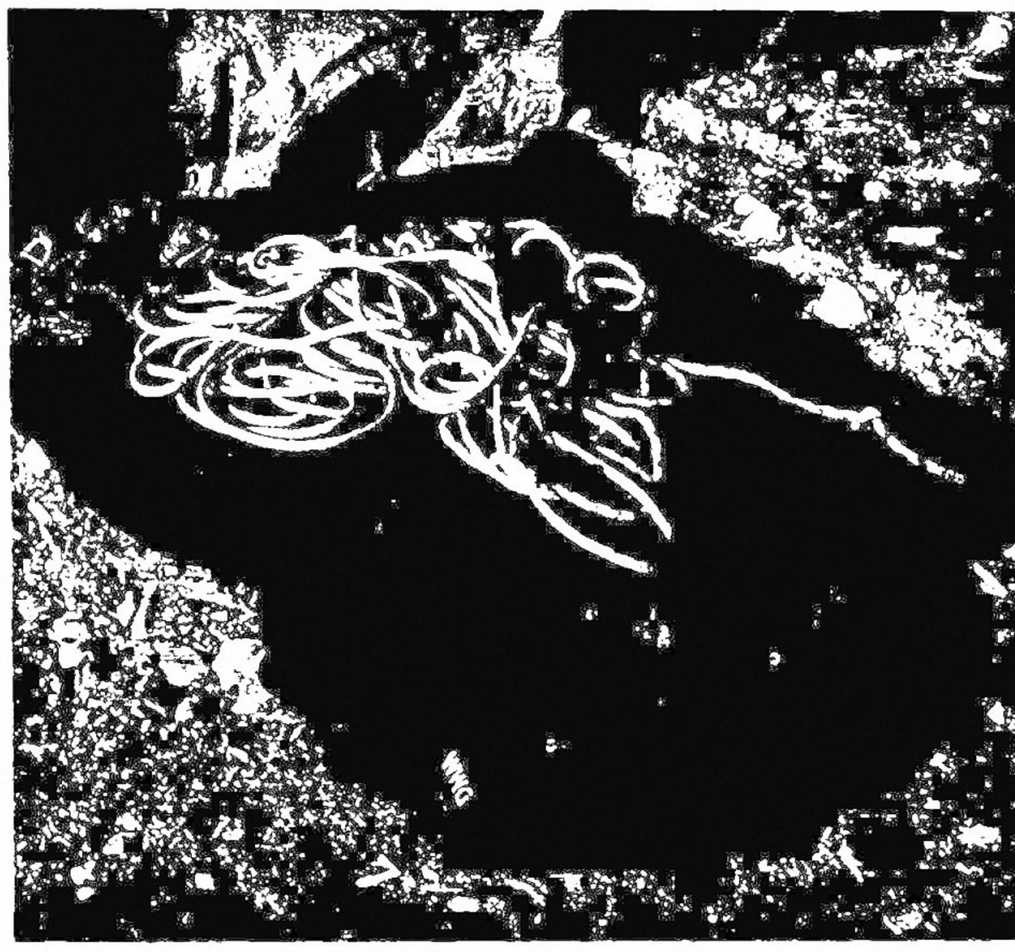
Существует два основных типа веревок, различающихся по прочности: полная (или одинарная) и половинная (или двойная). Полная веревка может использоваться сама по себе, а половинная должна сочетаться со второй такой же. Традиционно полные веревки имеют 11 мм в диаметре (хотя сегодня толщина может быть снижена до 9,8 мм), а половинная — 8–9 мм. Что касается длины, вы можете купить стандартную веревку 45, 50, 55 и даже 70 м. Очевидно, что самая толстая и длинная веревка будет и самой тяжелой.

Можно выбрать веревку с водоотталкивающим покрытием. Она будет полезна для лазания на открытом воздухе, но совершенно не нужна в зале. А цена веревки со специальной обработкой, естественно, будет выше.

Важно при покупке веревки внимательно читать сопроводительные документы от производителя с характеристиками безопасности. Там будет указан гарантийный срок (он зависит также от частоты использования веревки и того, как вы с ней обращаетесь), сколько тяжелых рывков она способна выдержать.

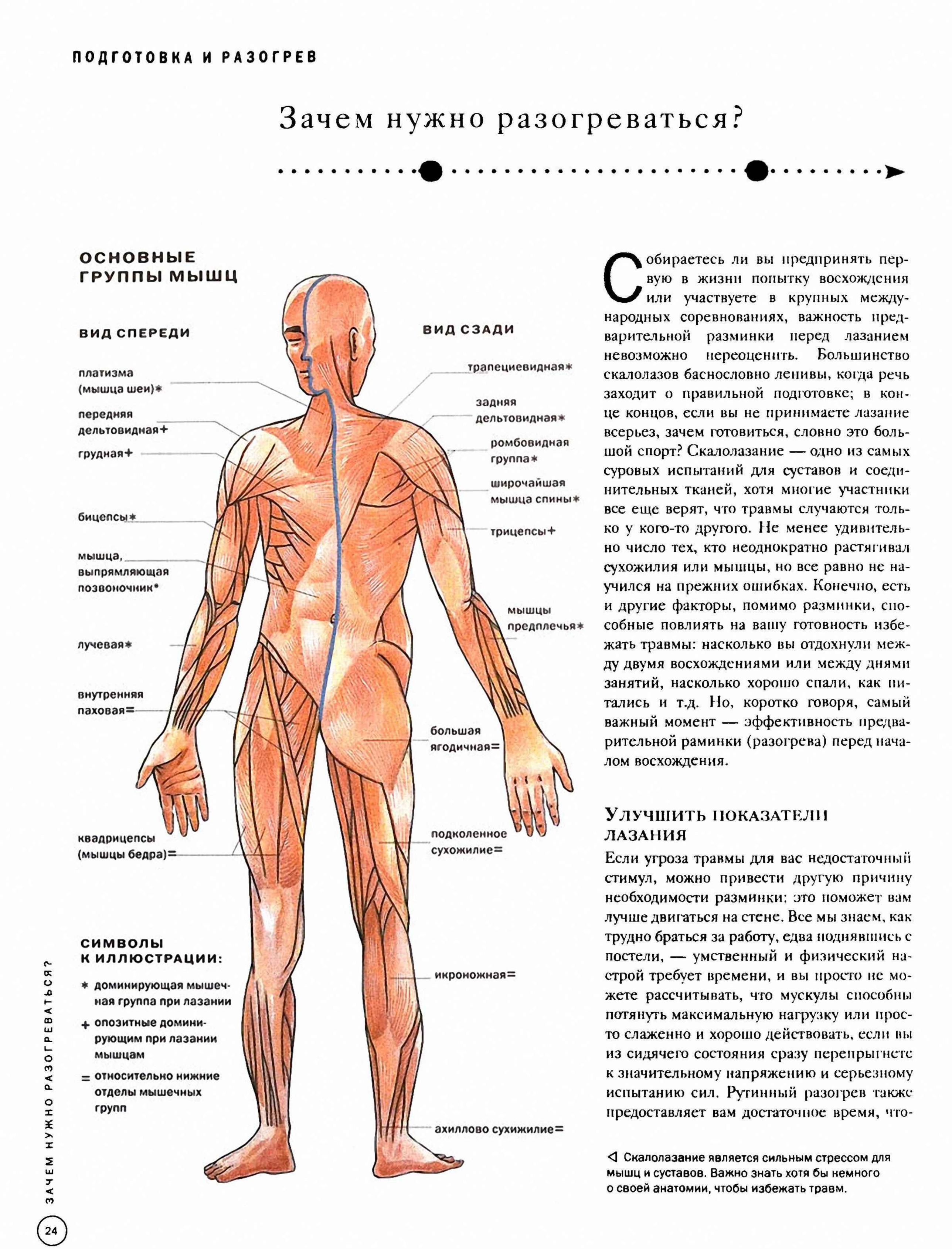
Веревки стоят дорого, и вы вряд ли захотите использовать самую лучшую из них для тренировок на скалодроме. Высоки шансы, что вы проведете значительное время на тренировочной стене, пытаясь освоить слишком сложную для вас трассу и предпринимая многочисленные попытки, заканчивающиеся падениями на веревке. Продолжительность жизни веревки заметно сокращается в зависимости от частоты таких падений и соответствующих нагрузок на нее. Даже краткое падение растягивает веревку и снижает ее способность поглощать энергию рывка. Концы веревки также постепенно изнашиваются — причем сильнее, чем средняя часть. Если вы регулярно занимаетесь на скалодроме, скажем, три-четыре раза в неделю, разумно приобрести веревку, рассчитанную исключительно на эти тренировки. Производители сегодня предлагают и короткие веревки, откликаясь на требования рынка: такие веревки идеально подходят для зала. Если у вас есть старая, изношенная веревка, можно обрезать концы и использовать среднюю часть в качестве тренировочной короткой веревки. Однако убедитесь, что она все еще сохраняет упругость и прочность и может гарантировать вам безопасность при падении.

△ Хорошо экипированный скалолаз. Покупайте все необходимое по мере того, как будет расти ваш опыт. Веревка, вероятно, станет самым дорогим предметом оборудования, следует аккуратно с ней обращаться, чтобы она прослужила вам много лет.



▽ Сумка для веревки — полезная вещь, которая гарантирует, что веревка останется чистой и ее легко будет переносить.

Зачем нужно разогреваться?



Собираетесь ли вы предпринять первую в жизни попытку восхождения или участвуете в крупных международных соревнованиях, важность предварительной разминки перед лазанием невозможно переоценить. Большинство скалолазов баснословно ленивы, когда речь заходит о правильной подготовке; в конце концов, если вы не принимаете лазание всерьез, зачем готовиться, словно это большой спорт? Скалолазание — одно из самых суровых испытаний для суставов и соединительных тканей, хотя многие участники все еще верят, что травмы случаются только у кого-то другого. Не менее удивительно число тех, кто неоднократно растягивал сухожилия или мышцы, но все равно не научился на прежних ошибках. Конечно, есть и другие факторы, помимо разминки, способные повлиять на вашу готовность избежать травмы: насколько вы отдохнули между двумя восхождениями или между днями занятий, насколько хорошо спали, как питались и т.д. Но, коротко говоря, самый важный момент — эффективность предварительной раминки (разогрева) перед началом восхождения.

Улучшить показатели лазания

Если угроза травмы для вас недостаточный стимул, можно привести другую причину необходимости разминки: это поможет вам лучше двигаться на стене. Все мы знаем, как трудно браться за работу, едва поднявшись с постели, — умственный и физический настрой требует времени, и вы просто не можете рассчитывать, что мускулы способны потянуть максимальную нагрузку или просто слаженно и хорошо действовать, если вы из сидячего состояния сразу перепрыгнете к значительному напряжению и серьезному испытанию сил. Рутинный разогрев также предоставляет вам достаточное время, что-

◁ Скалолазание является сильным стрессом для мышц и суставов. Важно знать хотя бы немного о своей анатомии, чтобы избежать травм.

△ Готовьтесь поэтапно, прежде чем начать динамично подниматься по крутой стене.

△ Даже на удаленных скалах неплохо для разминки пролезть несложный маршрут перед началом долгого и более трудного восхождения.

бы собраться с мыслями, сосредоточиться на лазании, оставив в стороне повседневные хлопоты и общественные обязательства.

Систематический подход

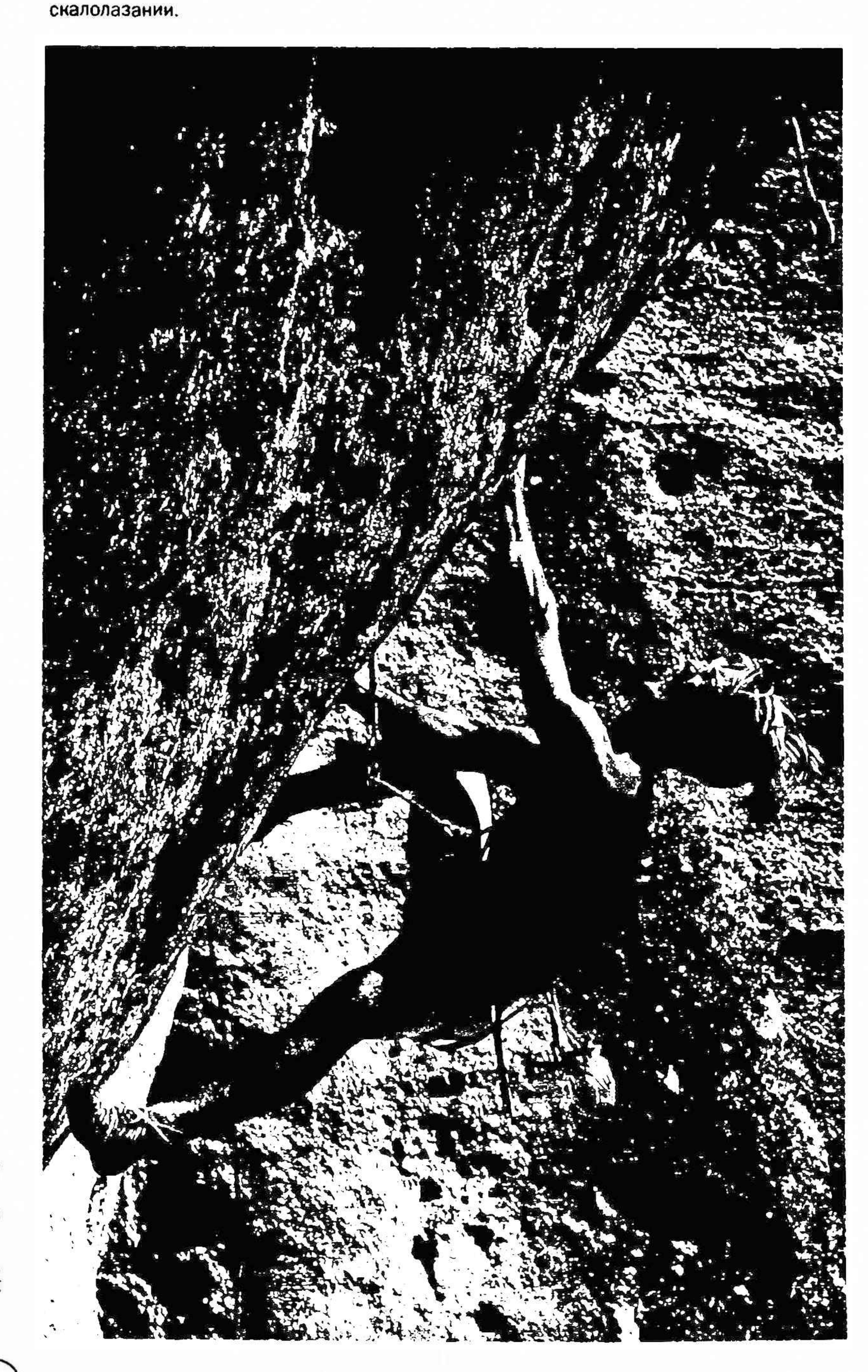
Сколько раз на скале или тренировочной стене вы видели людей, которые выглядят так, словно потеряли направление и буквально зависли? Затем, заговорив с товарищем или поменяв позу, они вдруг оживают, разминая руку, яростно вращая ее, словно лопасть вертолета, энергично работая пальцами, а потом рискованно шевелят ступнями, балансируя на кончиках пальцев. Ирония в том, что все эти странные и экстремальные упражнения призваны разогреть мышцы, но совершать их в процессе восхождения по-настоящему рискованно, гораздо более рискованно, чем само лазание! Важно научиться практике безопасности с первых шагов, взять за правило непременный разогрев до начала восхождения. В конце концов, разминка — идеальное время, чтобы оценить, насколько хорошо вы себя чувствуете, восстановились ли вы полностью после прежнего сеанса лазания. Скалолазы, пребывающие в отличной форме за счет разогрева, используют специальные упражнения для оценки своего состояния, чтобы точно настроиться на подъем. Также стоит затраченного времени и привычка всегда проходить сначала привычный тренировочный маршрут, чтобы быть уверенным в своих силах в конкретный день.

◁ Размяться помогает рутинная система действий, которые давно стали вам легкими и привычными, на знакомой стене. Лазание по ней показывает, насколько вы настроены мышечно и разогреты.

Продвижение

Самое важное в разминке — это то, что она должна обеспечить постепенный переход к повышающейся нагрузке для всех групп мышц, занятых в скалолазании, причем продвижение должно быть поэтапным и контролируемым и укладываться в разумный период времени. Взяться за дело «слишком усердно и слишком быстро» — значит испортить всю разминку. Вы поймете, если так случится, потому что уже не сможете в этот день заниматься лазанием более сложным, чем процесс так называемого разогрева. Если вы находитесь на природной скале, где нет облегченных трасс, и вам придется разогреваться на чем-то достаточно трудном, периодически делайте остановки и отдыхайте между отдельными движениями (если верхняя страховка или другие страховочные средства это позволяют), выполняйте все действия так, словно вы разминаетесь для боулдеринга. Хотя этот вариант менее предпочтителен, он все же лучше, чем сразу начинать с чего-то по-настоящему сложного и гарантировать себе неизбежное выгорание. Если вас поджимает время, сократите наименее существенные части разогрева. Однако постепенная и последовательная подготовка к нагрузке не должна отменяться, если вы не хотите заработать травму, даже если в результате у вас останется меньше времени на само восхождение.

▽ Разминка сыграет жизненно важную роль при восхождении на крутую и трудную стену, особенно в спортивном скалолазании.



Конкретность

Определенные ключевые элементы разминки должны всегда присутствовать в программе, в то время как другие могут варьироваться, в зависимости от конкретного вида лазания, которым вы планируете заняться. Это может звучать слишком очевидным, но зачем совершать множество утомительных растяжек ног, если вы собираетесь подниматься на крутую стену или тренироваться на пальцевом стенде? Однако если вам предстоит напряженный для ног участок трассы, необходимо как следует размять икроножные мышцы, а также мускулы бедер и паха. Насущным является и интенсивность разминки, обусловленная конкретной ситуацией. Используйте простые боулдерные проблемы для разогрева перед боулдерингом или силовые тренировки и несложные трассы, обходные пути для подготовки к долгому и напряженному восхождению.

△ Джоггинг (бег трусцой) представляет собой хорошую разминку, ускоряя пульс; он может послужить отличным началом разогрева.

▷ В некоторых случаях простое лазание, когда основное внимание направлено на форму и контроль, может послужить удачным введением к более интенсивному и напряженному восхождению.

Четыре момента в программе разминки

Здесь рассматриваются лишь ключевые области рутинных упражнений для разогрева перед лазанием. Советы расположены в порядке выполнения, с расчетом на максимальную пользу.

Эти этапы:

1. Ускорение пульса
2. Общая подвижность
3. Специфические растяжки
4. Последовательная подготовка к лазанию

Ускорение пульса

Если вы сперва поднимаетесь пешком на крутую горку, чтобы оттуда начать штурм отдаленной вершины, можете спокойно забыть про первый этап. Но если вы выходите из машины перед скалодромом или самым началом трассы, вам потребуется сделать нечто такое, что заставит сердце и легкие усилить активность, прежде чем вы приступите к растяжкам, не говоря уже о восхождении. Ускорив пульс примерно на 3–5 минут с помощью быстрой пробежки, прыжков или иных быстрых упражнений, вы повысите скорость кровяного потока, разогрете мышцы и в целом стимулируете организм, настроив его на повышенную физическую нагрузку. Важнейшая часть разогрева направлена также на повышение эластичности суставов перед интенсивными занятиями лазанием.

Общая подвижность

Прежде чем приступить к растяжкам, стоит отдать должное контролируемым круговым движениям. Например, оба плеча и бедра можно плавно вращать, чтобы разогреть суставы и включить в работу суставы, связки и мышцы, подготовившись к полному диапазону движений. Ради экономии времени можно соединить эти упражнения с некоторыми видами пальцевых хватов — с тренингом запястий или без него. Энергичные круговые движения определенно нужно исключить — особенно если вовлечен позвоночник. Применяйте плавный стиль «кроль», как в плавании, когда разогреваете руки.

Растяжка верхней части тела

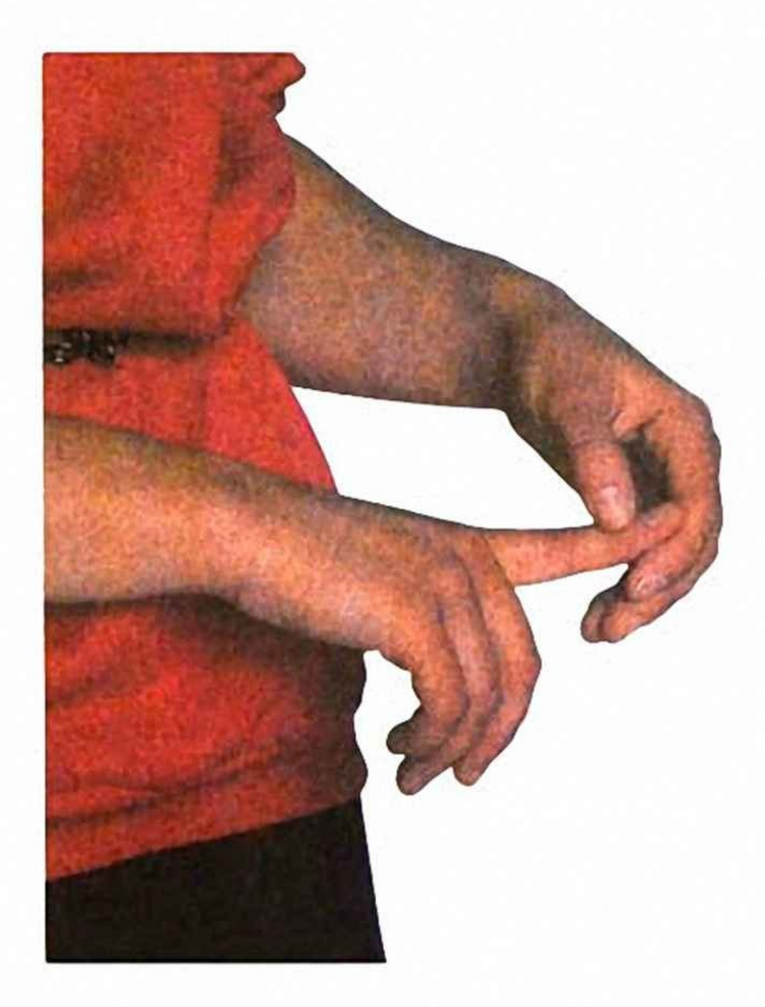
Общее правило: ключевая форма растяжек перед лазанием — это разминка пальцев и предплечий, локтевых сухожилий, плеч и шеи. Перед восхождением на крутую скалу уделяйте особое внимание спине и бокам, а перед подъемом на невысокую и наклонную стенку убедитесь, что хорошо размяли ноги.

Растяжка пальцев

Сначала займитесь упражнением на сжатие кисти — с эспандером или без него. Затем осторожно проработайте каждый палец по отдельности и главное — сустав большого пальца, потягивая их в обе стороны в течение 6–8 секунд, по три раза каждый палец. Постепенно усиливайте нагрузку, но без чрезмерных усилий. Это можно делать по дороге до скалы или тренировочной стены, чтобы сэкономить время на разминку.

△ Сжатие кисти с эспандером или без него помогает развивать пальцы и повышать общую силу кисти.

△ Растяжка большого пальца.



△ Растяжка первого сустава указательного пальца.

△ Растяжка второго сустава указательного пальца.

△ Растяжка третьего сустава указательного пальца.

Растяжка предплечий и локтей

Вытяните одну руку перед собой, захватите ее пальцы второй рукой и оттяните запястье и пальцы назад, так чтобы почувствовать напряжение в локтевых сухожилиях. Удерживайте такую позицию в течение 8–12 секунд, повторите упражнение три раза для каждой руки.

Растяжка плеч

Встаньте прямо, возьмите себя за локоть и отведите его за голову, мягко надавливая, чтобы растянуть дельтовидные мышцы. Затем вытяните руку перед собой и оттяните ее в сторону перед корпусом. Удерживайте каждую позицию в течение 8–12 секунд и повторите упражнение три раза для каждой руки.

◁ Растяжка предплечья

△ Растяжка плеча (1)

△ Растяжка плеча (2)

Растяжка шеи

Встаньте или сядьте прямо, затем медленно наклоните голову к одному плечу, верните ее в центральное положение, затем наклоните к другому плечу, затем вперед и назад, каждый раз возвращаясь на мгновение в центральное, прямое положение после каждого наклона головы. Не вращайте шеей.

△ Боковая растяжка шеи.

△ Растяжка задней части шеи.

◁ Растяжка передней части шеи.

Растяжка спины

Для мышц спины (больших крыловидных мускулов, которые идут вдоль обоих боков) выполните следующую растяжку: ноги чуть в стороны и слегка согнуты в коленях, боковая растяжка за счет подъема ведущей руки над головой и легкого наклона — вы должны почувствовать натяжение. Другая рука в это время лежит на бедре для поддержки. Для разминки верхних мускулов средней части спины (ромбовидных и больших круглых мышц) просто вытяните обе руки перед собой, плотно сцепив пальцы, а затем поворачивайте их вправо-влево, выдвигая плечо вперед с усилием.

△ Растяжка верхней части мышц спины.

△ Боковая растяжка.

Растяжка нижней части тела

В целях разогрева нижнюю часть тела надо растягивать в минимальной степени. Выбирайте только базовые упражнения для каждой группы мышц, а именно: паховых, бедренных, икроножных мускулов и подколенных сухожилий.

Все эти упражнения можно выполнить на скале или стене, что поможет вам повысить гибкость — необходимый элемент техники лазания. Растяжки могут внести разнообразие в монотонность обширной программы предварительного рутинного разогрева.

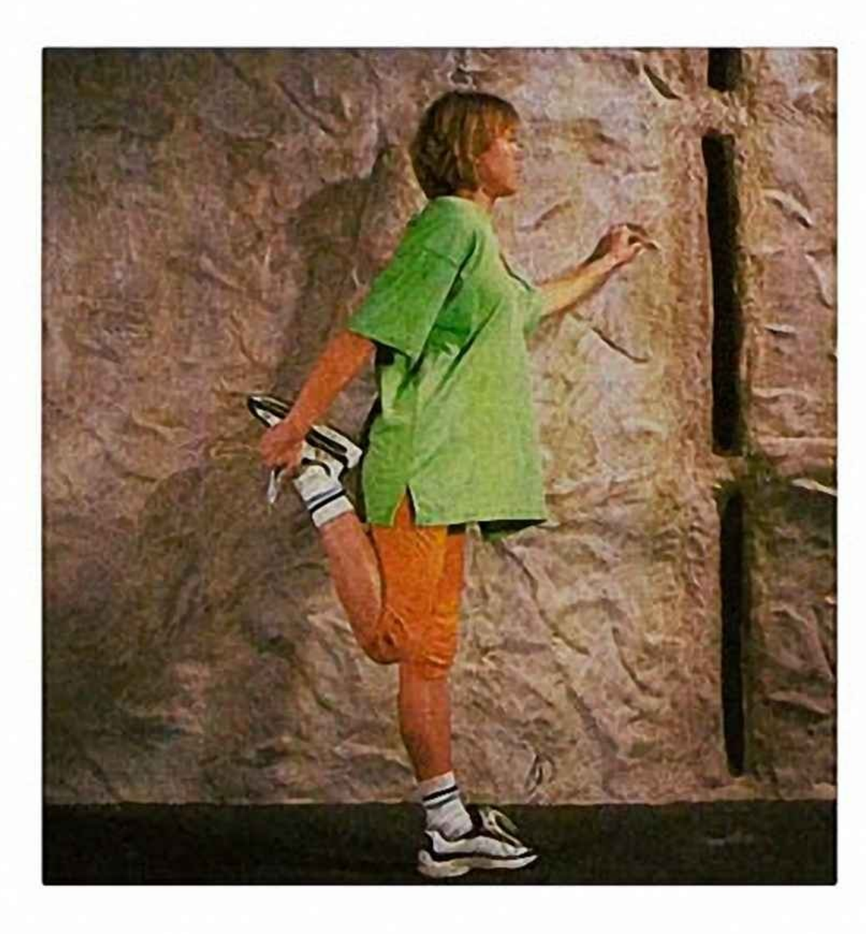
Имеет смысл обратить внимание на простейшие упражнения йоги или тренинги гибкости, которые дадут вам подробную дополнительную информацию. Однако главный упор стоит делать на последовательность упражнений по развитию гибкости, уделяя особое внимание внутренней стороне бедра.

Растяжка мышц бедра и квадрицепсов

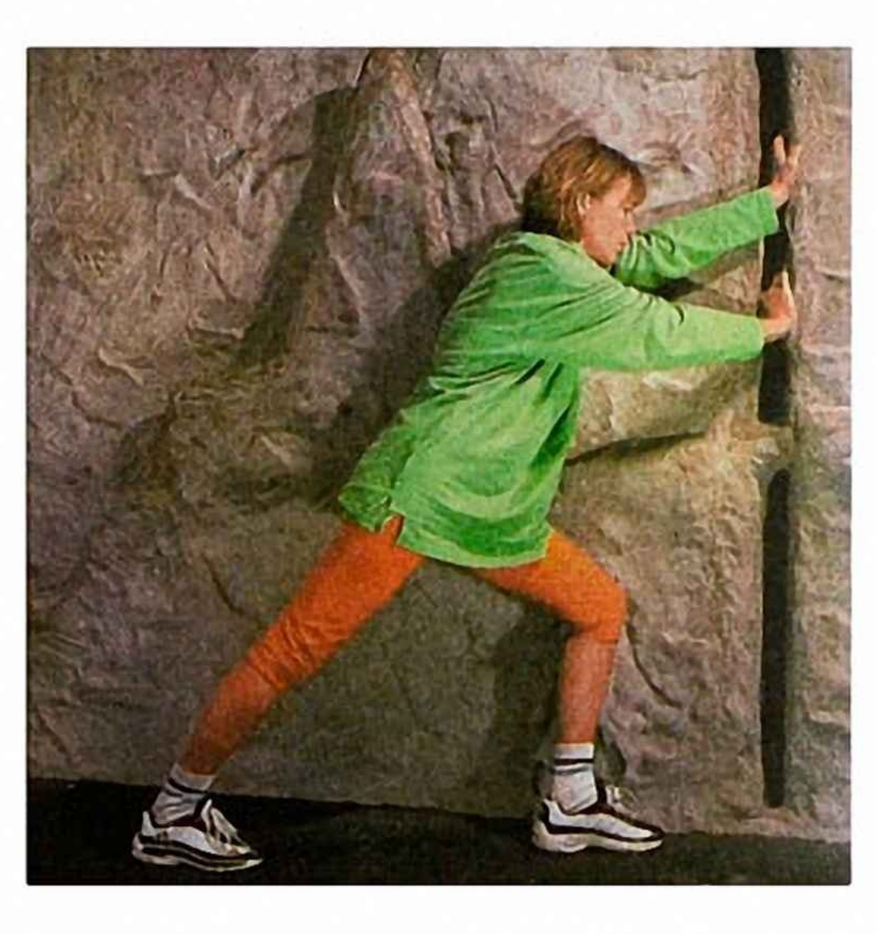
Встаньте прямо, поднимите одну ногу от колена назад. Удерживайте ее за щиколотку. Чтобы повысить нагрузку, мягко напрягите бедро в направлении вперед.

Растяжка икроножных мышц

Поместите обе кисти рук на стену, оттяните одну ногу назад, не сгибая ее. Повторите упражнение для другой ноги.



◁ Хорошее упражнение для подготовки к подъему на скалу или высокую лестницу.



▷ Это упражнение помогает растянуть мышцы, занятые при попытках стоять на малой опоре.

Растяжка подколенных сухожилий

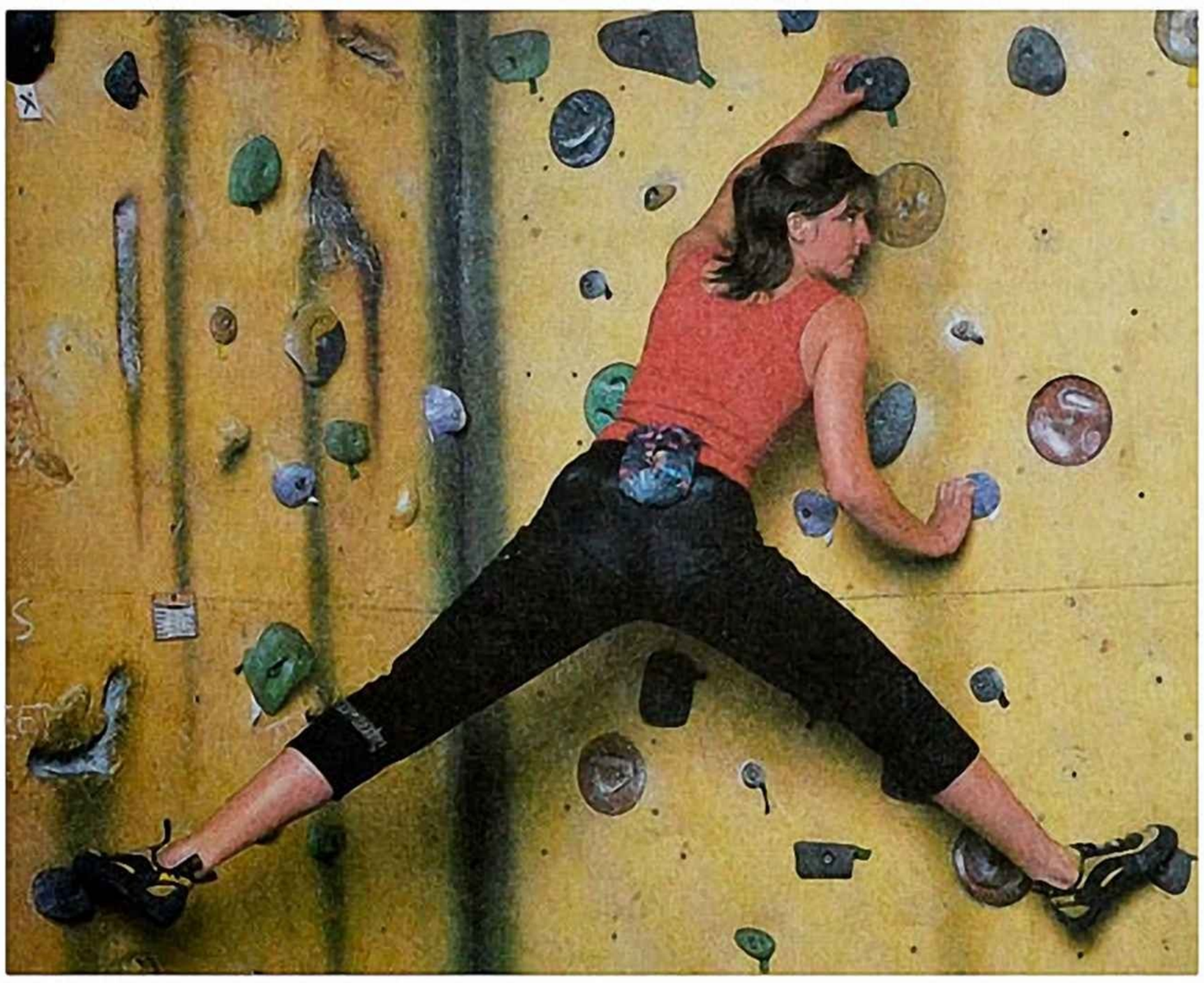
Сядьте на пол, вытяните одну ногу вперед, а вторую подверните внутрь, коленом наружу. Плавно потянитесь всем телом к ступне прямой ноги.

◁ Растяжку подколенных сухожилий можно сделать и стоя прямо, наклоняясь к земле и касаясь кончиков пальцев ног руками. Не качайтесь и удерживайте такую позицию в течение 8–12 секунд.

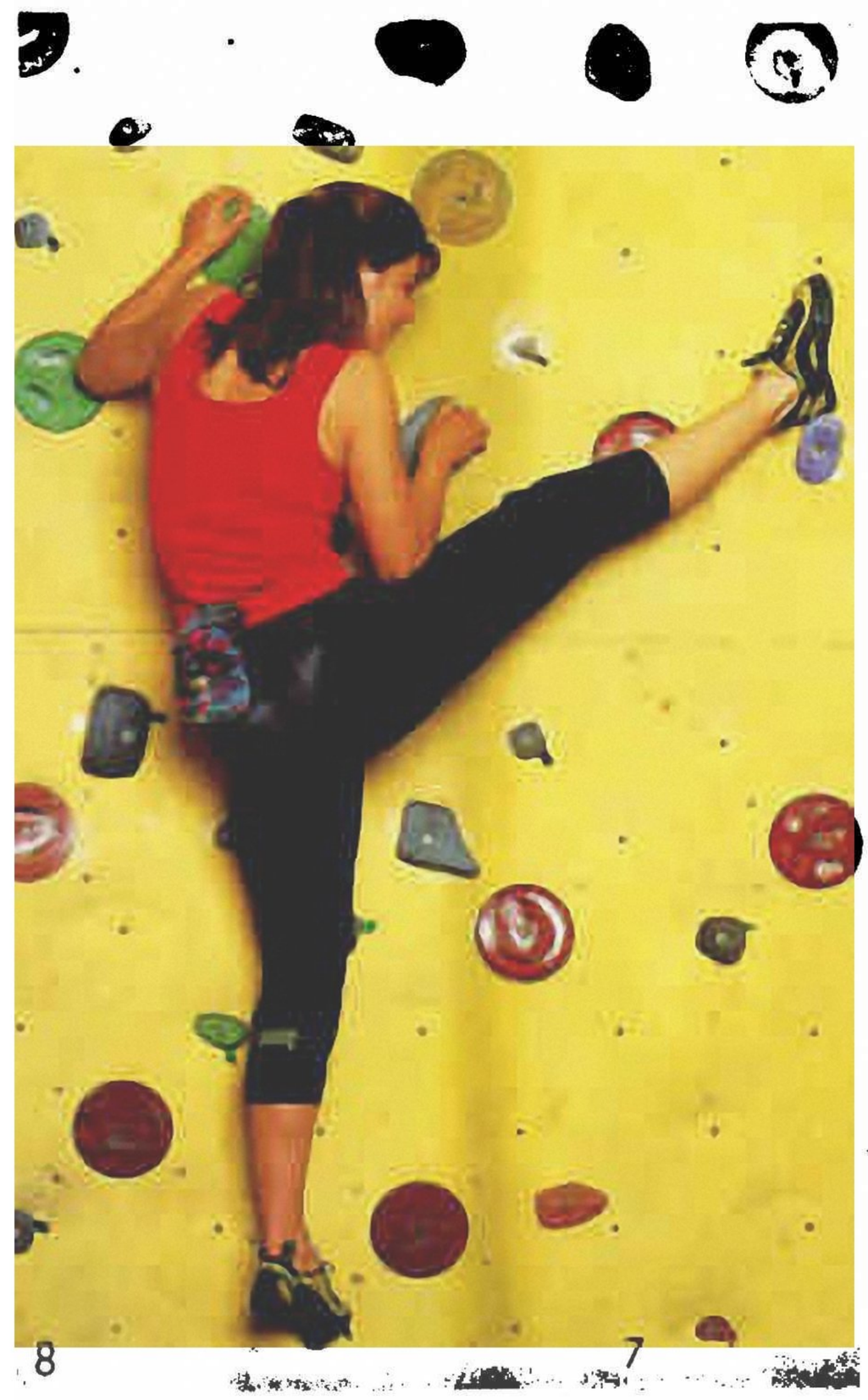
Передний шпагат

Хотя это упражнение является идеальным для улучшения способности совершать широкие шаги-распоры, оно требует немалой осторожности, на первых порах лучше выбирать более простые приемы растяжки паховых мышц. Встаньте прямо, направив стопы вперед, а затем медленно и осторожно опускайтесь в полушпагат.

▷ Нога поднята, и паховые мышцы растягиваются.

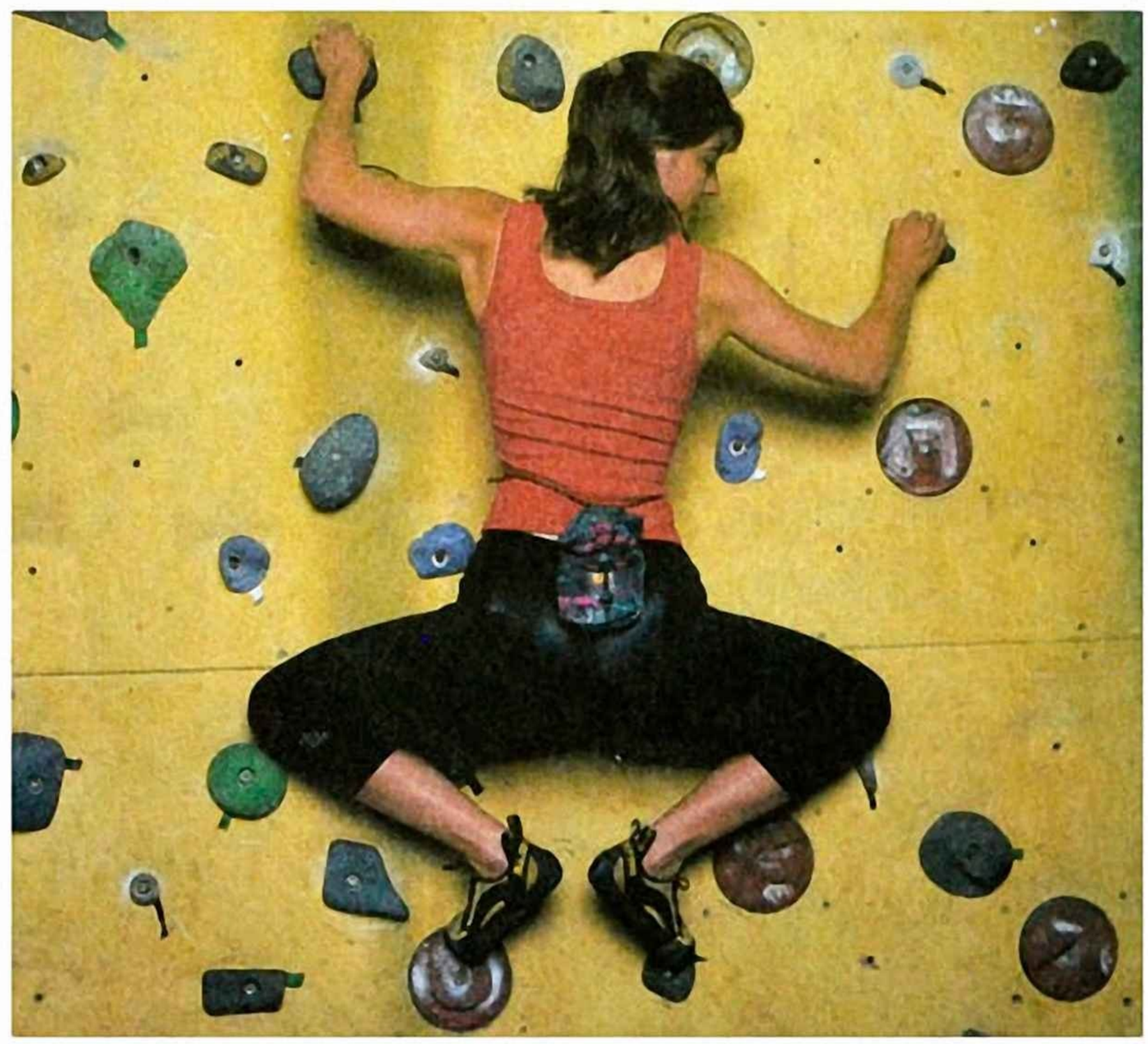


▽ Передний шпагат и растяжка распором (полушпагатом).



Растяжка «лягушкой»

Это простое упражнение можно исполнять стоя или лежа лицом вниз на полу, поставив ноги шире плеч. Медленно опускайте бедра к ступням, разворачивая колени наружу, словно в балетном упражнении «плие». Это серьезная растяжка, улучшающая способности переносить вес тела ближе к поверхности скалы или стены.



▷ Растяжка внутренней стороны бедер в позе «лягушки».

Последовательная подготовка к лазанию

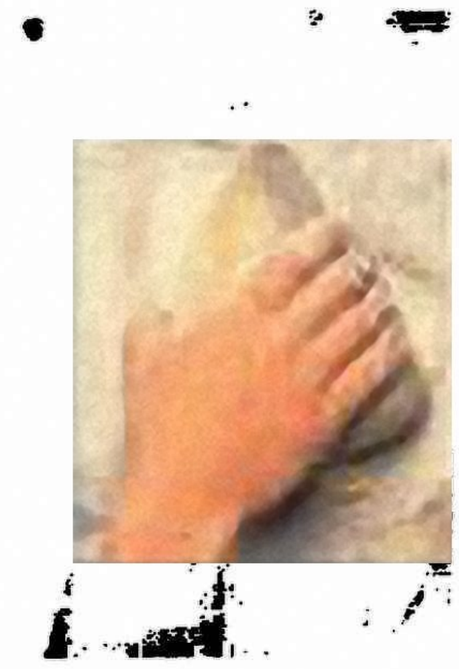
Теперь перейдем к части по-настоящему важной. Вы разогрелись, обрели подвижность, полностью растянули мышцы, так что наступает финальная стадия подготовки: последовательно нагрузить мускулы и сухожилия (поднимаясь по стене или совершая аналогичные движения с весовой нагрузкой). Как уже говорилось, надо использовать длинные последовательности действий для качественной подготовки к долгому восхождению и короткие программы перед занятием боулдерингом. Также попробуйте совершать во время разогрева специфические движения, которые вы используете при лазании на скале или стене. Например, разогреваясь на крутой скале, если вы собираетесь в дальнейшем штурмовать ее. Первые движения должны быть простыми, так, чтобы вы почти не чувствовали нагрузку; это поможем вам расслабиться, растянуть мышцы и настроить мысли на предстоящее восхождение. Затем, после короткого отдыха, последовательно повышайте нагрузку, пока не достигнете максимальных усилий. На этом этапе сделайте еще одну остановку и немного отдохните — примерно в течение 6–15 минут, прежде чем начинать само восхождение. Стоит выпить немного воды и совершить легкую повторную растяжку в этот период.

▽ После того как вы размялись и проделали сеанс легкого лазания, стоит перейти к упражнениям на подвижность.

△ Даже на открытом воздухе вы можете разогреться, занявшись простым боулдерингом, прежде чем выйти на сложную трассу.

•ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ: РАЗМИНКА

- Всегда следите за тем, чтобы главные три пальца при захвате были хорошо разогреты: изгиб, полуизгиб и открытая рука. Если необходимо, постарайтесь включить в разминку такие специфические приемы зацепки пальцами, как угловой захват, щипок и т.п., если вы знаете, что они вам понадобятся.
- Убедитесь, что все основные позиции рук отработаны в полной мере в ходе разогрева: нагрузка вниз, откидка, обратная откидка и подхват.
- Постарайтесь подниматься плавно, гладко, контролируя каждое движение, и только потом ускоряйте динамику, чтобы повысить напряжение к концу разогрева.
- При долгом восхождении вы будете лучше двигаться на стене, если хорошо прокачаете кровеносную систему в ходе разминки, чтобы открыть капилляры и активировать систему переработки молочной кислоты в организме.
- Разные углы зацепки пальцами описаны на с. 50–55. В действительности их бесконечное количество, но все их можно разделить на несколько основных типов хватов.



△ Сжатие.

▷ Использование подхватов во время занятий в зале.

▷ Использование подхвата на природной скале.

Собираем все воедино

В этой главе вам предложен оптимальный вариант модели разминки перед лазанием, но это не полный путеводитель с описанием всех действий. Нужно адаптировать советы к конкретной ситуации и вашим потребностям. Кроме того, вы должны построить программу разогрева с учетом своего эмоционального и физического состояния. Не забывайте, что всегда лучше совершить усилие и выполнить упражнения по разогреву, пусть самые простые, а если вы заранее заложите время на это, будет шанс исполнить все как следует. В конце концов, цель данных занятий — обеспечить оптимальную форму для восхождения и по мере возможности избежать травм.

Первые шаги

Вопреки распространенному мнению, вам не надо быть супергигантом мускульной силы и обладать цепкостью магнита, чтобы стать скалолазом. Иллюстрации в изданиях, посвященных скалолазанию, рекламируют именно такие образы, но сотни тысяч маршрутов по всему миру требуют не более чем хорошего чувства равновесия и отсутствия головокружения на высоте. Первые шаги на скале могут оказать столь глубокое влияние на ваше последующее отношение к этому занятию, что стоит проявить изрядную осторожность, предпринимая их. Курсы под руководством опытного и квалифицированного инструктора — один из лучших способов войти в новую сферу, но многие люди обретают тягу к горным видам спорта через друзей, которые уже стали увлеченными скалолазами. В этом деле нет возрастных ограничений, требований к росту или весу для начинающих: это может быть ребенок или пенсионер, так как для каждого найдется соответствующий уровень сложности.

Первые шаги

Все больше людей увлекается скалолазанием благодаря развитию системы скалодромов. Это совсем неплохой путь, так как он по крайней мере позволяет новичку сосре-

△ Современные обучающие приемы позволяют за несколько дней освоить несложные восхождения и совершить первые шаги в скалолазании.

◁ Идиллическая позиция над долиной. Для многих скалолазов острые ощущения, переживаемые в такие рискованные моменты, составляют самую суть спортивного опыта.

△ Скалодром — хорошая среда для обучения базовым движениям, но старайтесь на первых порах избегать слишком крутых и трудных восхождений.

◁ По мере того как скала становится более крутой, вам определенно понадобится мышечная сила, а также немалый опыт.

▽ Идеальный угол наклона скалы для начинающего скалолаза. Сосредоточьтесь на технике работы ногами и учитесь доверять силе трения и сцеплению подошвы обуви с камнем.

доточиться на исполнении движений в комфортной атмосфере, при постоянно теплом и сухом воздухе. Не все стены для восхождений подходят для начинающих. Они могут оказаться слишком крутыми и требовать сочетания изрядной силы с отработанной техникой, а на приобретение этого обычно уходит некоторое время. Идеальное место для новичка — камень с не слишком большим углом наклона, на котором вес тела при контакте со скалой в основном переносится на ноги, а не на руки.

Подъем на открытом воздухе может оказаться более подходящим для начала, потому что там не сложно найти бесконечное количество вариантов скал с невысоким углом наклона. Основной недостаток, конечно, в том, что вам не гарантировано постоянное тепло и сухость! Сырая скала становится скользкой, а холодная сырая скала может навсегда отвратить от занятий лазанием. Если примем как условие идеальную погоду, можно попытаться для начала осваивать многочисленные простые для восхождения скалы, на которых риск предельно мал или отсутствует. Идеальными могут стать невысокие валуны, особенно если вокруг них находится обильный слой травы или мягкого песка. Убедитесь также, что вы сможете спуститься с валуна без труда — проделав обратный путь или выбрав другой, более легкий. Наденьте скальную обувь и каску, если есть шанс, что на трассе будет подвижный «живой» камень, или есть риск падения. Важно следить за тем, чтобы ноги были сухими, прежде чем вы будете ступать по каменной поверхности. Для этого можно протереть подошвы о штанину, рукой или специальной салфеткой, припасенной на такой случай.

Ступни и трение

Хорошая работа ног — одно из главных оснований удачного восхождения. Навыки точной постановки ног обеспечивают лучшее равновесие и продвижение. Ноги сильнее рук, и чем лучше вы научитесь управлять ими, тем дальше и дольше сможете забраться. Большинство новичков сосредоточены на том, как зацепиться руками, совершенно игнорируя постановку ступней. Такой подход нужно преодолевать. Вы должны научиться доверять своим ногам, даже на самых малых зацепках. Использование скальной обуви, обладающей великолепным сцеплением подошвы с поверхностью, существенно облегчает задачу.

Скала с удобным углом наклона

Выберите скалу с низким углом наклона, скажем, 25–30°, и просто обойдите вокруг нее. При таком наклоне вы обнаружите, что подняться можно и без помощи рук. Воспользуйтесь этим шансом, чтобы ощутить сцепление подошвы с камнем. Попробуйте постоять на узкой полочке, опираясь на внешнюю, а затем на внутреннюю часть скальных туфель. Избегайте слишком широких шагов. Хотя в скалолазании бывают моменты, когда необходимо сделать большой шаг вверх, вы сэкономите массу энергии, в обычных условиях применяя умеренный ритм или даже мелкие шаги, ступая на бли-

▽ Потратьте немного времени перед восхождением на простую прогулку вокруг скалы — такую, где не нужно опираться на руки.

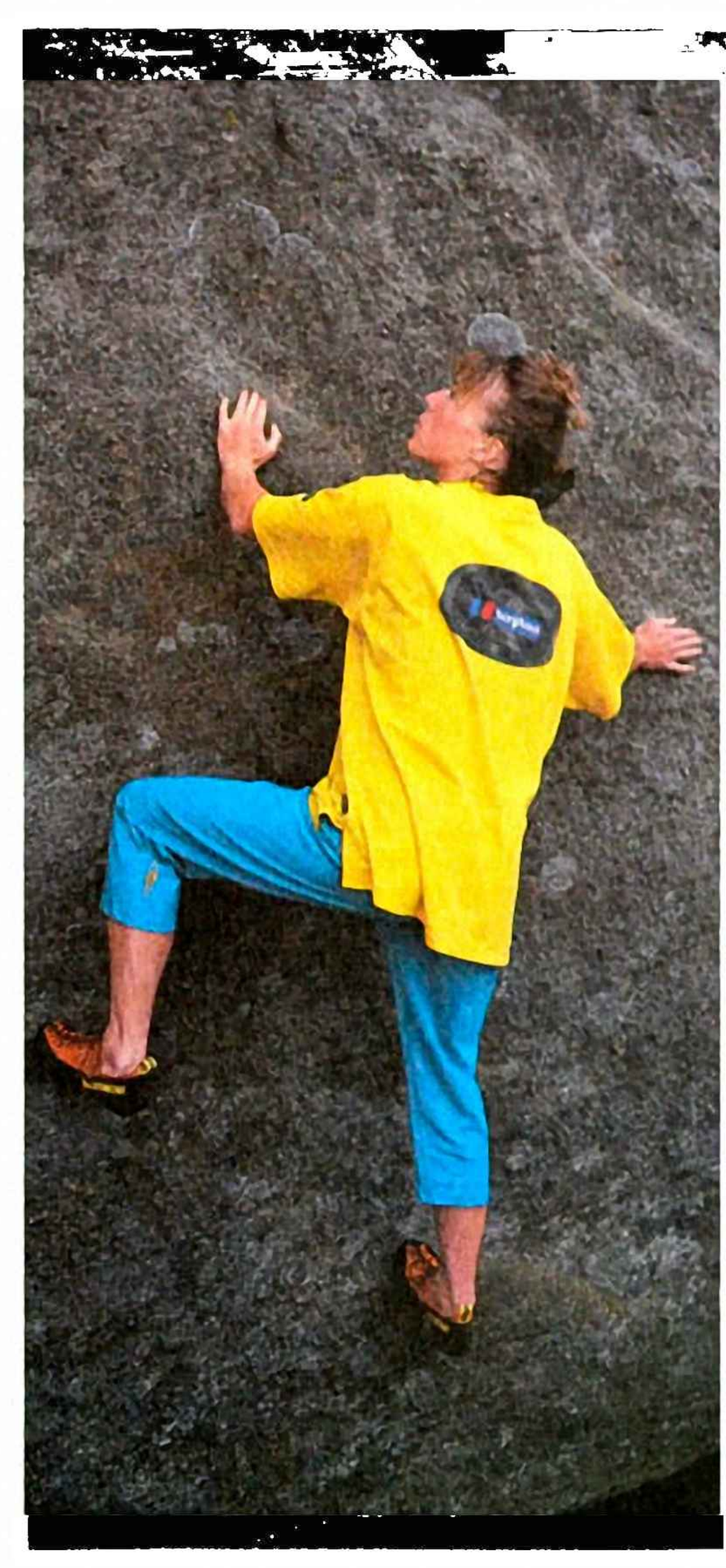
△ Экономия усилий — существенная часть скалолазания. Старайтесь избегать высоких шагов, когда начинаете заниматься этим видом спорта.

жайшие точки опоры на пути к более удобным и безопасным. Смотрите себе под ноги и отрабатывайте точность движений при постановке стопы на точку опоры. Каждый раз, когда вы опираетесь на определенный участок скалы, это должно быть результатом сознательного выбора, а самое трудное — обрести уверенность в том, что нога прочно встанет в нужной точке. Старайтесь рассчитывать только на силу трения — сцепление подошвы скальных туфель и скалы — для построения надежной опоры. Такой прием называется «притиранием».

Использование опоры для ног

Когда вы обретете некоторую уверенность в хорошем сцеплении обуви с поверхностью, наступает время перейти к технике опоры на специфические и очевидные точки скалы, способные послужить «ступеньками». Найдите участок чуть круче предыдущего, где можно будет использовать для удержания равновесия руки, цепляясь ими за скалу. Помните: только для удержания равновесия! Не надо подтягиваться на руках. Когда-то считалось, что скалолазание будет эффективнее и безопаснее, если в каждый момент времени вы держитесь за скалу тремя точками опоры, при этом отклоняетесь от поверхности, чтобы иметь лучший обзор позиций для ног и трассы перед вами. Вероятно, это справедливо для легких восхождений, но в целом такой подход уведет вас в сторону и в последующем сделает ваш опыт лазания менее успешным.

△ Прием «притирания» обуви о скальную поверхность хорошо проиллюстрирован на данном рисунке.



▷ Ступни притерты к опоре, руки используются в основном для удержания равновесия, хотя может понадобиться небольшая поддержка за счет пальцев, которыми вы цепляетесь за небольшие выступы.

•ИСПОЛЬЗУЯ МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ

Отличная идея — выработать привычку подниматься на скалы, ступая мелкими шагами. Это может означать использование не слишком качественной опоры для ног. Однако лучше в поисках более удобной опоры ступать пошагово на то, что есть в распоряжении, рядом с вами, чем тянуться на слишком большую высоту широким шагом. Такое сверхрастяжение немедленно лишает вас равновесия, а также повышает риск повредить мышцы и связки.

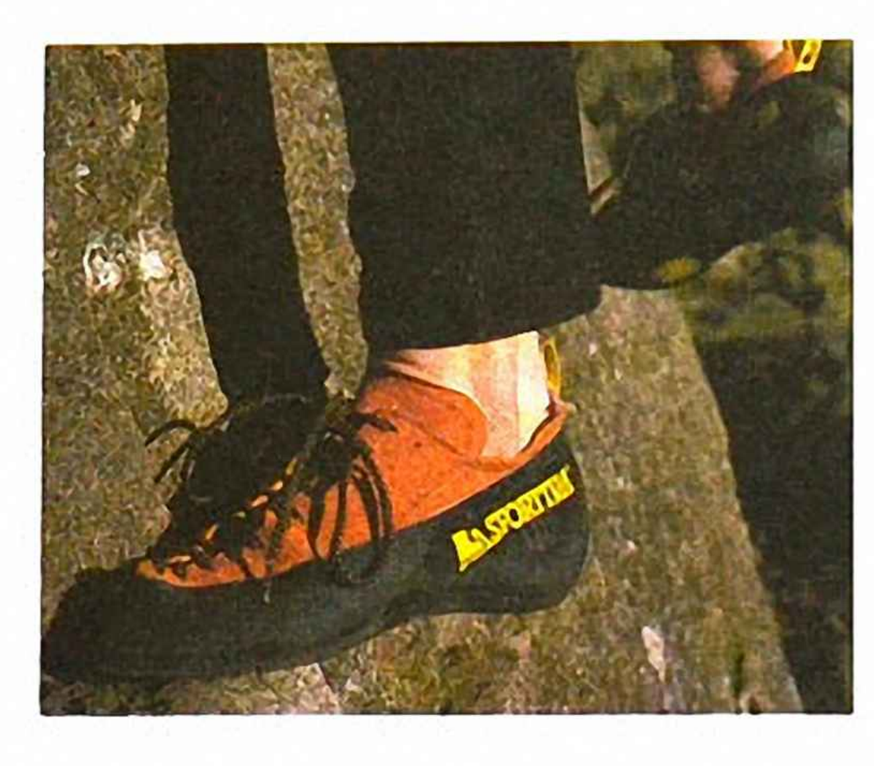
Поэкспериментируйте на скалодроме или на природной скале. Выбирайте легкий маршрут (или короткий, простой боулдеринг, или более длинный и напряженный, но с использованием страховочной веревки!). Попробуйте сначала совершать продвижение широкими шагами с помощью обеих рук и ног. А теперь повторите тот же путь, но мелкими шагами, контролируя каждое движение. И какие будут ощущения?

△ Держите руки низко, чтобы избегать сверхрастяжения.

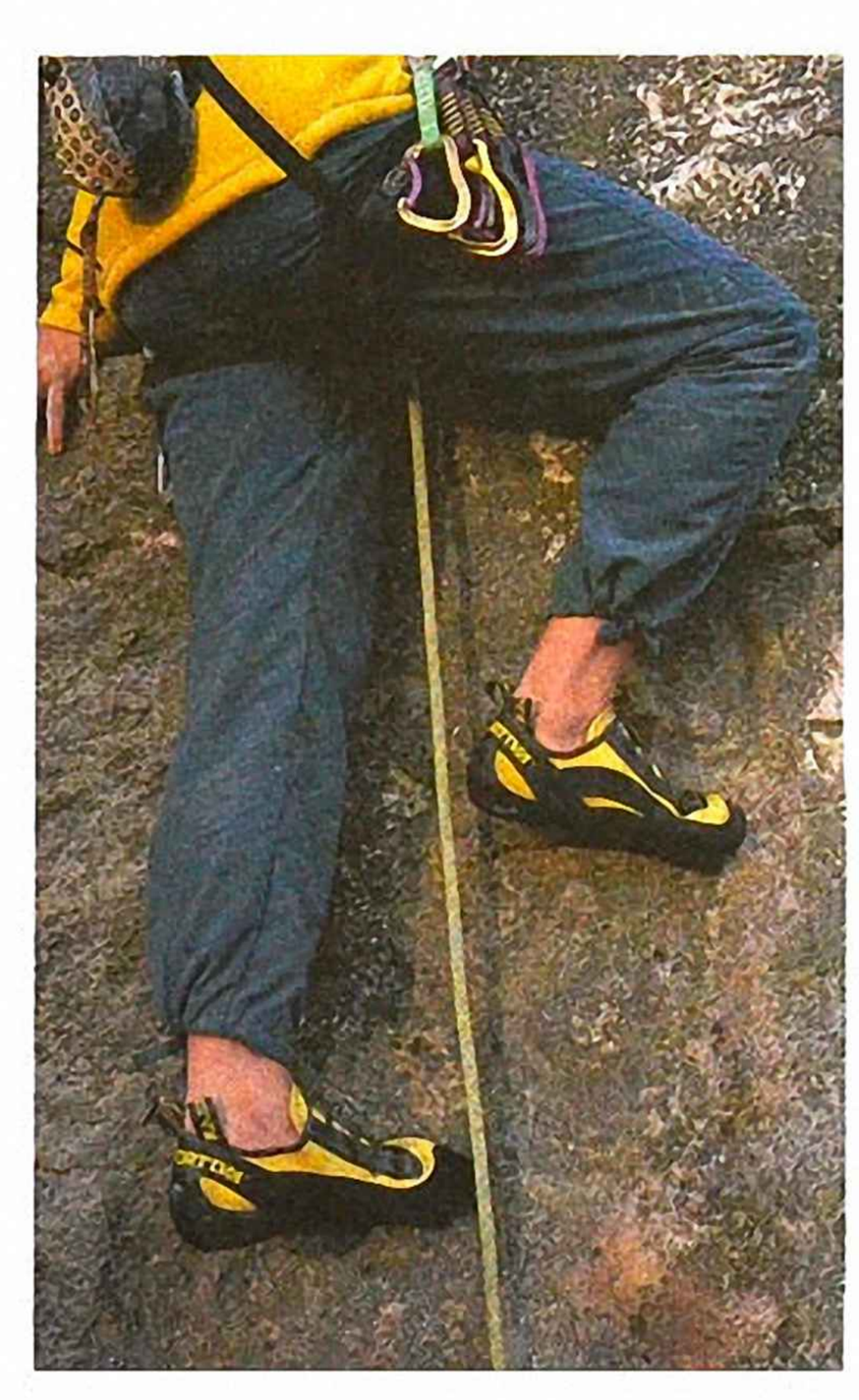
△ Сделав шаг вверх, перехватывайте одной рукой на новое место.

Больше работы ногами

Когда вы увереннее стоите на ногах, естественно, вы начинаете доверять даже малым уступам, которые могут стать опорой при трудном восхождении. Проявляйте творческий подход к работе ног, не забывайте, что нужно экспериментировать с равновесием, выяснять, что срабатывает, а что нет.



▷ Стоя на хорошо выраженном уступе, будь он большим или маленьким, постарайтесь использовать внутреннюю сторону стопы. Это позволит вам приблизить вес тела к поверхности скалы, непосредственно над точкой опоры.

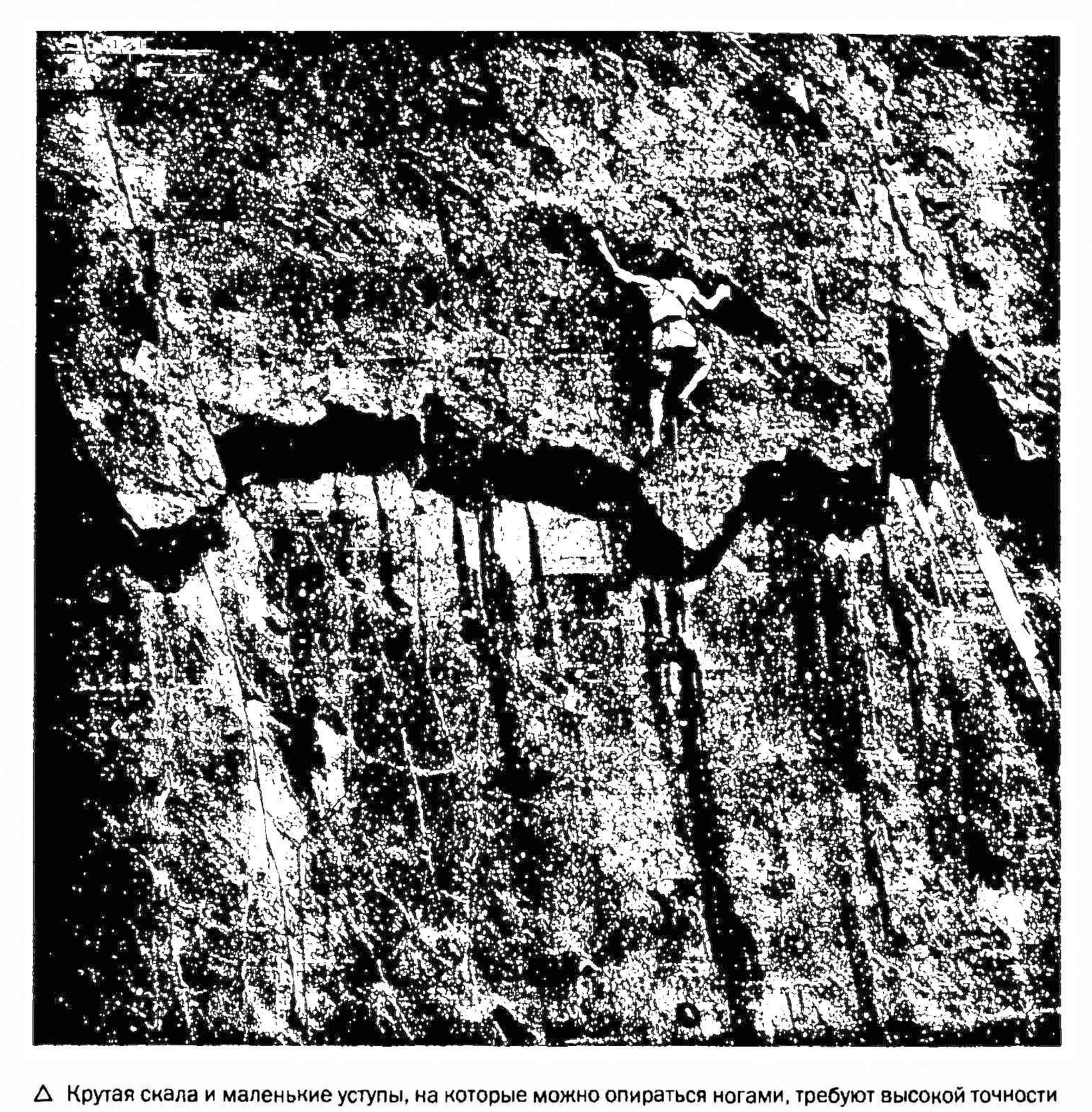


▷ Сходная техника используется и в данном случае, но вторая нога опирается на внешнюю сторону стопы, так удобнее двигаться вверх.

Движение по уступу

Взгляните вниз, под ноги, и постарайтесь прочно встать на малый или большой уступ, выпуклость или впадину в каменной поверхности. Что бы вы ни нашли, это — опора для ног, и надо попытаться использовать ее, даже если это означает 20 шагов во имя продвижения вверх на метр-другой. Вы вскоре обнаружите, что использование этих природных неровностей скалы обеспечивает гораздо большую безопасность при правильной постановке ног, чем вы ожидали. Если вы считаете, что уступ перед вами слишком трудный или неудобный для того, чтобы поставить ногу под прямым углом к скале, учитесь разворачивать ступни боком и продвигаться, притираясь к поверхности внутренней или внешней стороной башмака — для каждой ноги соответственно. Такая техника почти сразу станет привычной и удобной по той простой причине, что она поможет вам обрести больше опоры: постановка ступни вдоль, а не поперек скалы устойчивее и надежнее, вы опираетесь не только подошвой, но и боковой частью обу-

△ Использование опоры на внешнюю и внутреннюю стороны обуви означает, что вы извлечете больше пользы из контакта стоп со скалой, а кроме того, вам будет удобнее.



△ Крутая скала и маленькие уступы, на которые можно опираться ногами, требуют высокой точности в работе и уверенности в выборе каждого следующего движения с учетом соблюдения безопасности.

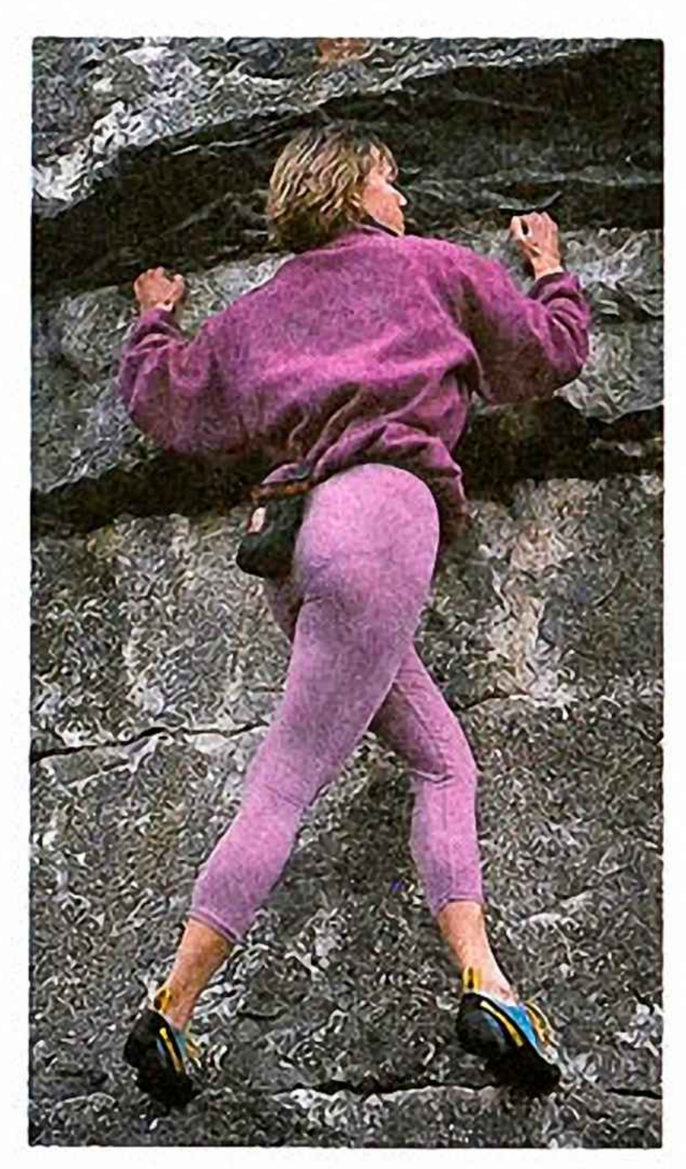
•ПОДЪЕМ ВСЛЕПУЮ

На этом этапе нужно практиковаться в огромном количестве небольших упражнений, так что процесс обучения становится увлекательным. Один из вариантов — попытаться подняться вслепую, попросив коллегу разговаривать с вами во время восхождения, направляя в нужную сторону. Это не только поможет вам набраться уверенности и обрести автоматизм движений тела, но и окажется тренировкой для того, кто ведет вас: этот человек должен будет визуализировать для вас наиболее эффективную последовательность движений. Сосредоточьтесь на предельной точности движений каждой ноги, а также на надежности хвата руками. Соблюдайте равновесие. Завязанные или закрытые глаза помогут вам в этом. Будьте готовы к множеству попыток, «нащупыванию» каждой следующей позиции на скале и оптимальной позы тела в конкретных условиях.

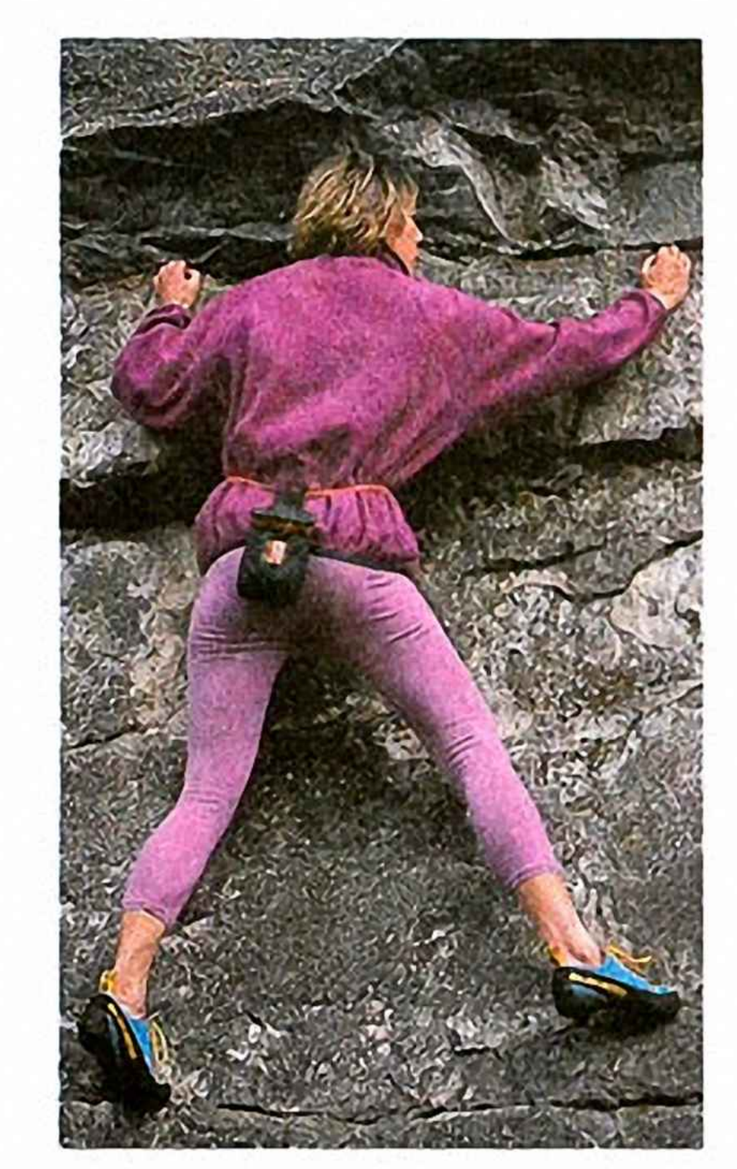
ви. Такое движение по узкому зацепу является одним из базовых приемов. А при восхождении на высокую крутую скалу оно и вовсе будет ключевым.

Перекрестное движение ног

Словно часто повторяемое в балете адажио, эти три точки встречаются в скалолазании снова и снова, игнорировать этот прием так же невозможно, как никогда не перекрещивать ноги вообще. Во время траверса идти таким способом будет легче, если вы хорошо переставляете ноги крест-накрест, так как этот шаг помогает удачно переносить вес тела с одной точки опоры на другую. Крайне важно избегать слишком широких шагов. Обычно способность человека растягиваться и сгибать конечности определяет ширину шага, так что внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ваше тело. Если вы не уверены в степени своей растяжки, выбирайте другой вариант и делайте промежуточные шаги, продвигаясь в своем темпе и ритме.



△ **1** Скрещивая ноги, так, что внутренняя выдвигается вперед, вы сможете комфортно добраться до следующей точки опоры.



△ **2** Движение завершено. Теперь вы готовы повторить его необходимое количество раз, пока не доберетесь до следующей надежной опоры.

Использование хватов руками

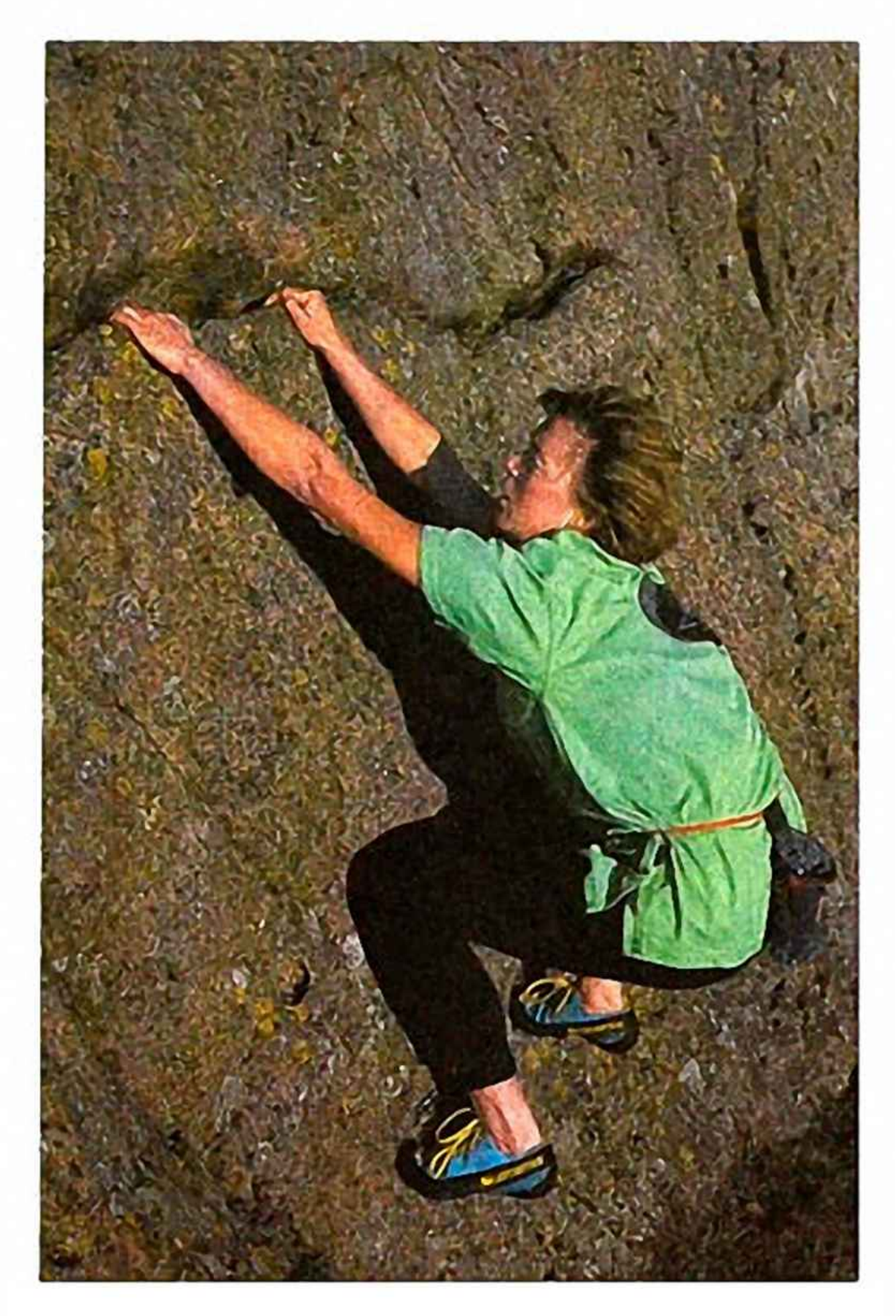
Хваты руками воспринимаются визуально легче, чем приемы опоры на ноги. Руки находятся более или менее перед глазами скалолаза. Однако существует много разновидностей природных уступов и выступов для зацепки, разных размеров и форм, расположенных под разными углами. Так что и здесь необходимо экспериментировать и отрабатывать технику, прежде чем удастся достичь мастерства.

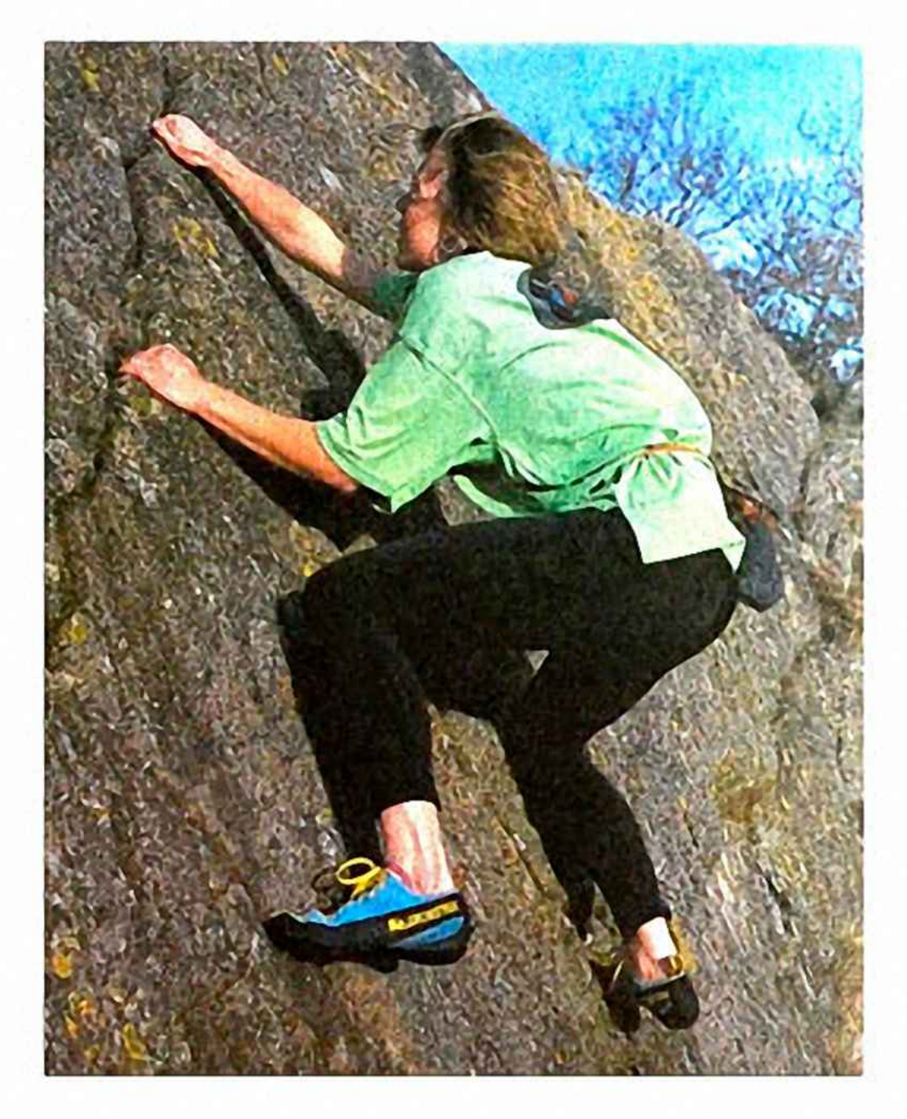
Широкие полки, «мизера» и откидки

Освоившись с техникой опоры на ноги, надо переходить к работе руками. Мы уже немного экспериментировали с поддержанием равновесия с помощью рук. Если неровности скалы позволяют зацепиться пальцами, это повышает чувство защищенности, но мы пока не готовы подтягиваться всем телом на руках — оставим это до другого раза. Для начала выберите участок скалы с наклоном в 45–50° и достаточно длинный, чтобы вы смогли совершить последовательность движений по горизонтали и немного по диагонали вверх. Такое боковое перемещение называют «траверс». Преимущества траверса заключаются в том, что вам не понадобится забираться слишком высоко над уровнем земли, и при этом вы успеете совершить больше серий последовательных движений.

Теперь следим не только за постановкой ног и выбором мест для их опоры, но и за хватами руками, что в итоге облегчит ваше положение. Существует множество приемов зацепки руками. Самые простые используются при начале восхождения. Несомненно, на пути вам будут встречаться как большие и удобные, так и ничтожно малые неровности скалы. Широкие полки, когда трещина глубокая и тянется на изрядное расстояние, так что вы можете ухватиться за нее обеими руками и даже сгибать руки по мере необходимости, часто заслуживают имени «спасибо, Господи» — особенно от тех, кто лишь начинает заниматься скалолазанием. Уступ, в который вы можете пог-

▷ Верхний захват, при котором можно комфортно сгибать кисти рук, иногда называют зацепкой «спасибо, Господи» или «дверной ручкой». Это самый популярный вариант хвата при любом восхождении.





△ Более широкий хват руками, на этот раз внутри и вдоль края природного уступа — диагональной трещины. Используйте воображение, выбирая места для рук.

•СНЯТЬ ЧАСЫ И КОЛЬЦА

При любых обстоятельствах разумно снять кольца и часы, как и другие ювелирные изделия, прежде чем приступать к лазанию. Некоторые виды зацепок могут быть весьма непростыми для пальцев и рук, и любое украшение способно послужить причиной неприятностей. Вы не только рискуете поцарапать дорогие вещи, но и подвергаетесь опасности травм, если ювелирное изделие станет вдруг ловушкой. Например, кольцо может быть глубоко вдавлено в палец под воздействием силы тяжести.

◁ Мелкие зацепки пальцами «мизера» на удивление надежны, в частности, если есть достаточно глубокая впадина в камне.

рузить пальцы лишь на половину их длины или только кончики, называется «пальцевым зацепом» или «мизером».

Эти два типа ручных хватов — достаточная основа для того, чтобы подниматься на скалу умеренной сложности. Но существуют и другие, менее очевидные захваты, и, чтобы извлечь из них максимум пользы, нужно экспериментировать. Например, трещина в скале идет вертикально и на первый взгляд кажется совершенно бесполезной для восхождения. Однако, если применить хват в откидку, опираясь ногами для поддержания равновесия, можно использовать и эту зацепку. Откидки — отличный способ удерживаться на скале и продвигаться вверх, они хорошо подходят для траверса, создавая возможность подтянуть тело и перенести вес с одной ноги на другую. Нужно быть очень внимательным и искать самые неожиданные варианты зацепок. Опытный и остроумный скалолаз всегда найдет путь и воспользуется самой неожиданной помощью, так что не отвергайте слишком легко даже сомнительные скалы.

◁ Хват в откидку позволяет передвигаться с опорой на одну руку и по диагонали перемещаться вверх. В данном случае скалолаз сможет освободить правую руку и потянуться ею к месту для более высоко расположенной зацепки.

Планирование движений

Ключ к эффективному лазанию — в способности читать скалу, которую вы собираетесь штурмовать. Это требует определенного воображения (каково будет оказаться наверху в таком-то положении?) и прошлого опыта, а также умения планировать действия.

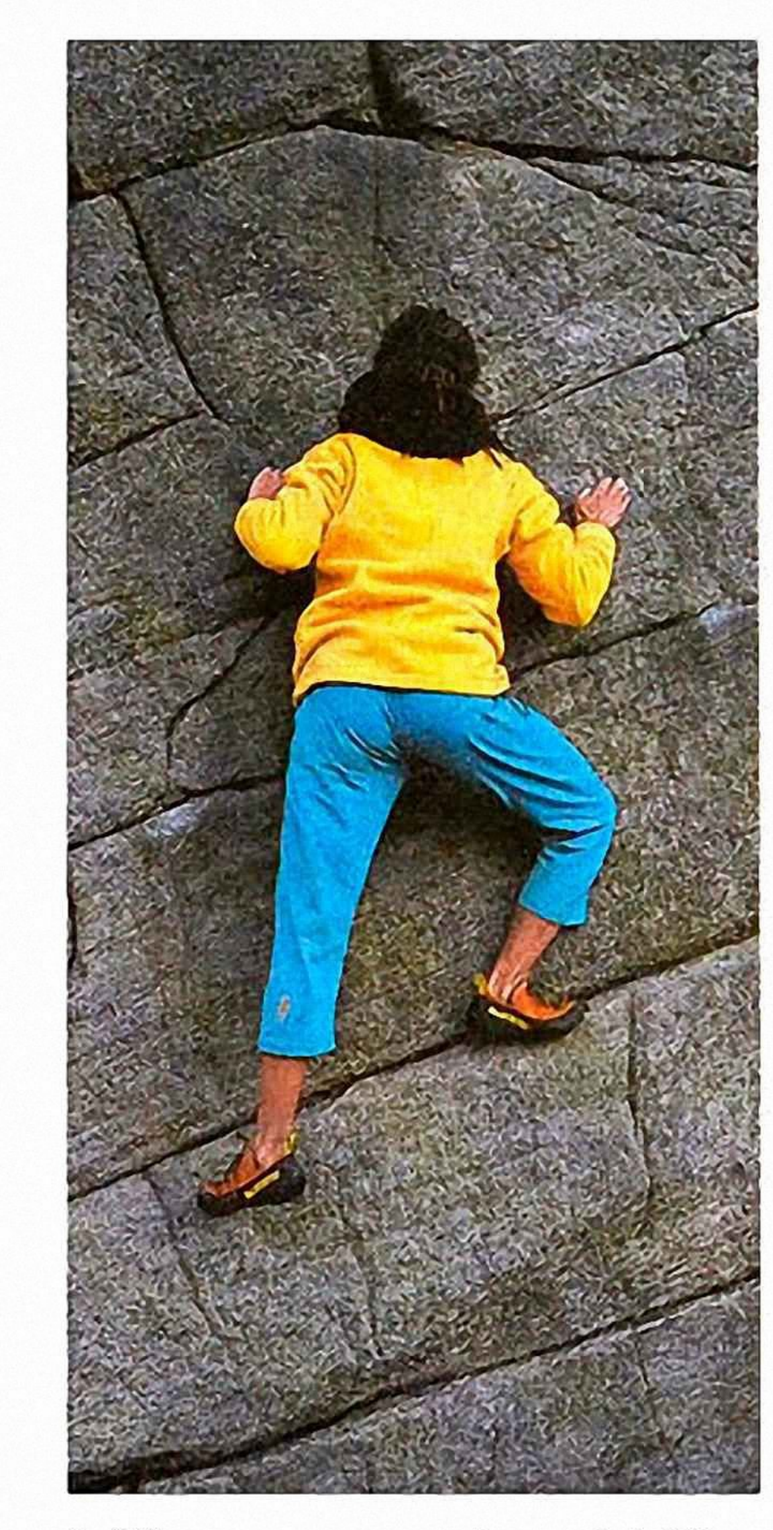
Последовательность движений при лазании

Чтобы подняться на участок скалы траверсом или по прямой, вы должны представить это действие в виде последовательности взаимосвязанных движений. Чтобы успешно связать такие движения между собой, необходимо присмотреться к скале за пределами того участка, который находится непосредственно перед вами, и определить, где завершится последовательность движений, прежде чем начнется следующая цепочка шагов. Иногда это могут быть три-четыре согласованных движения, иногда значительно больше. Например, если вы ясно видите то место, на котором, как вам кажется, вы сможете встать прочно и удобно, и оно находится примерно в 3 м над вами, планируйте последовательность движений, чтобы достичь именно этого места.

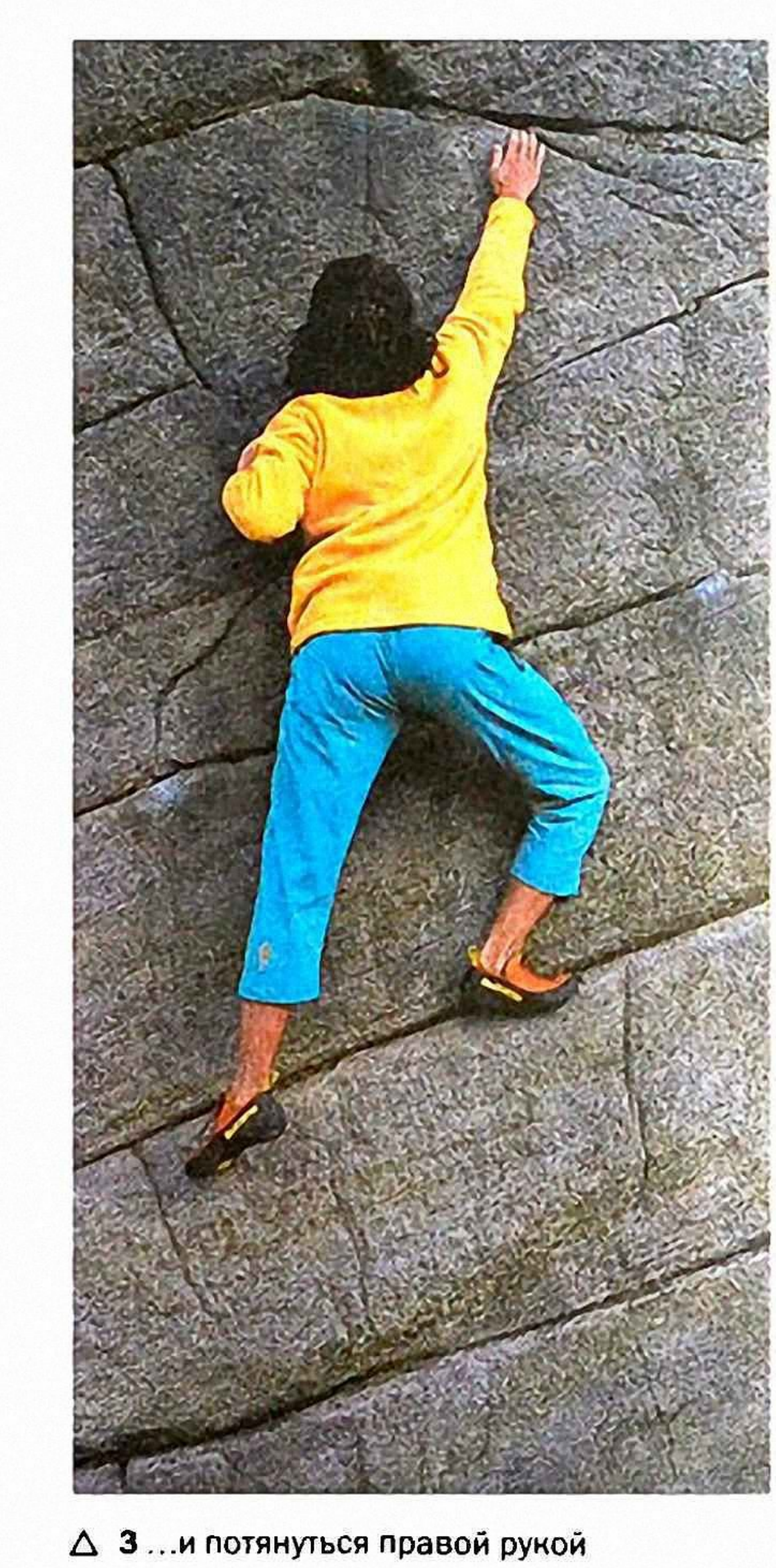
Чтение скалы

Для успешного планирования последовательности движений необходимо внима-

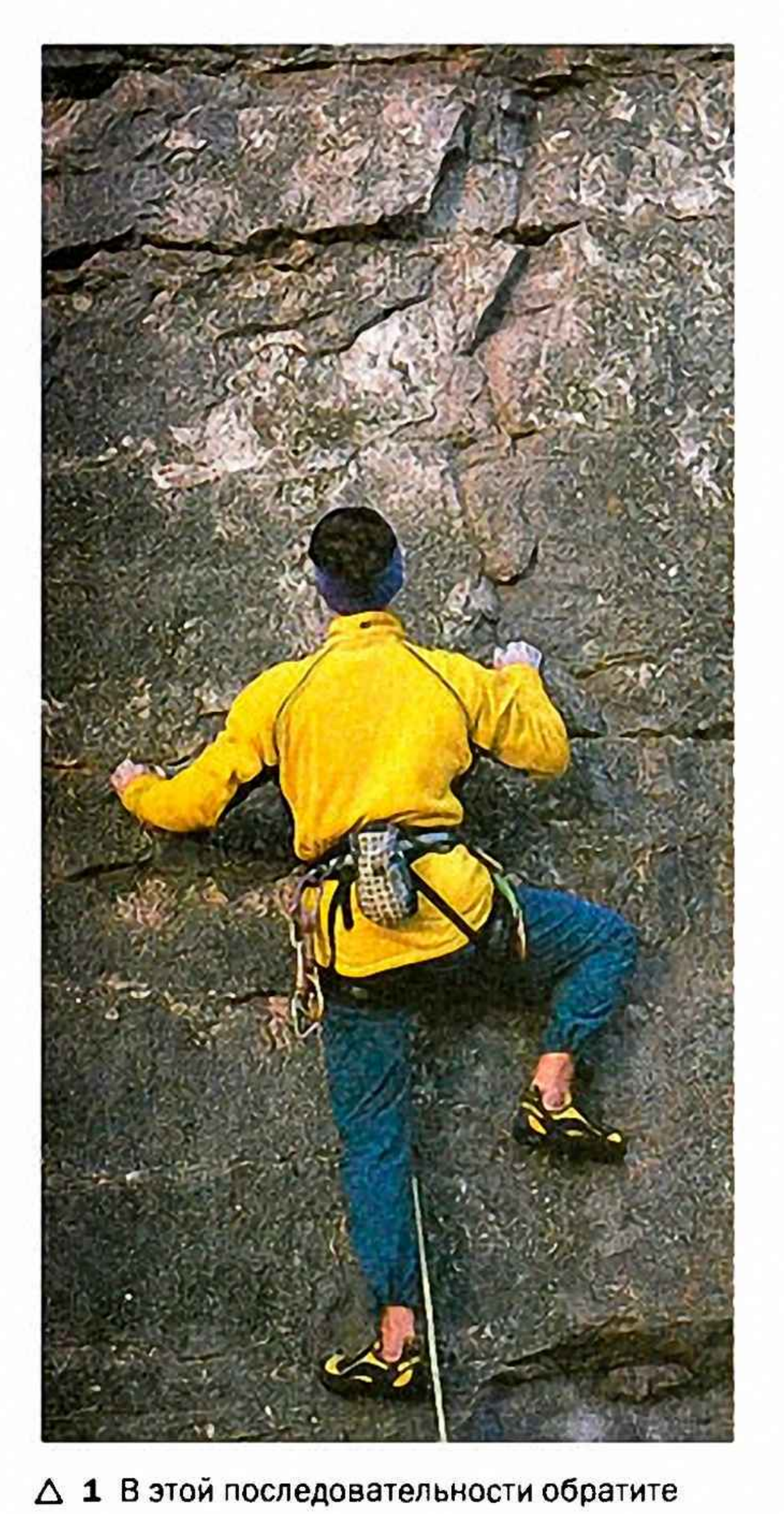
△ **1** Цель ясна: сначала нужно встать на правую ногу и найти подходящую зацепку для рук.



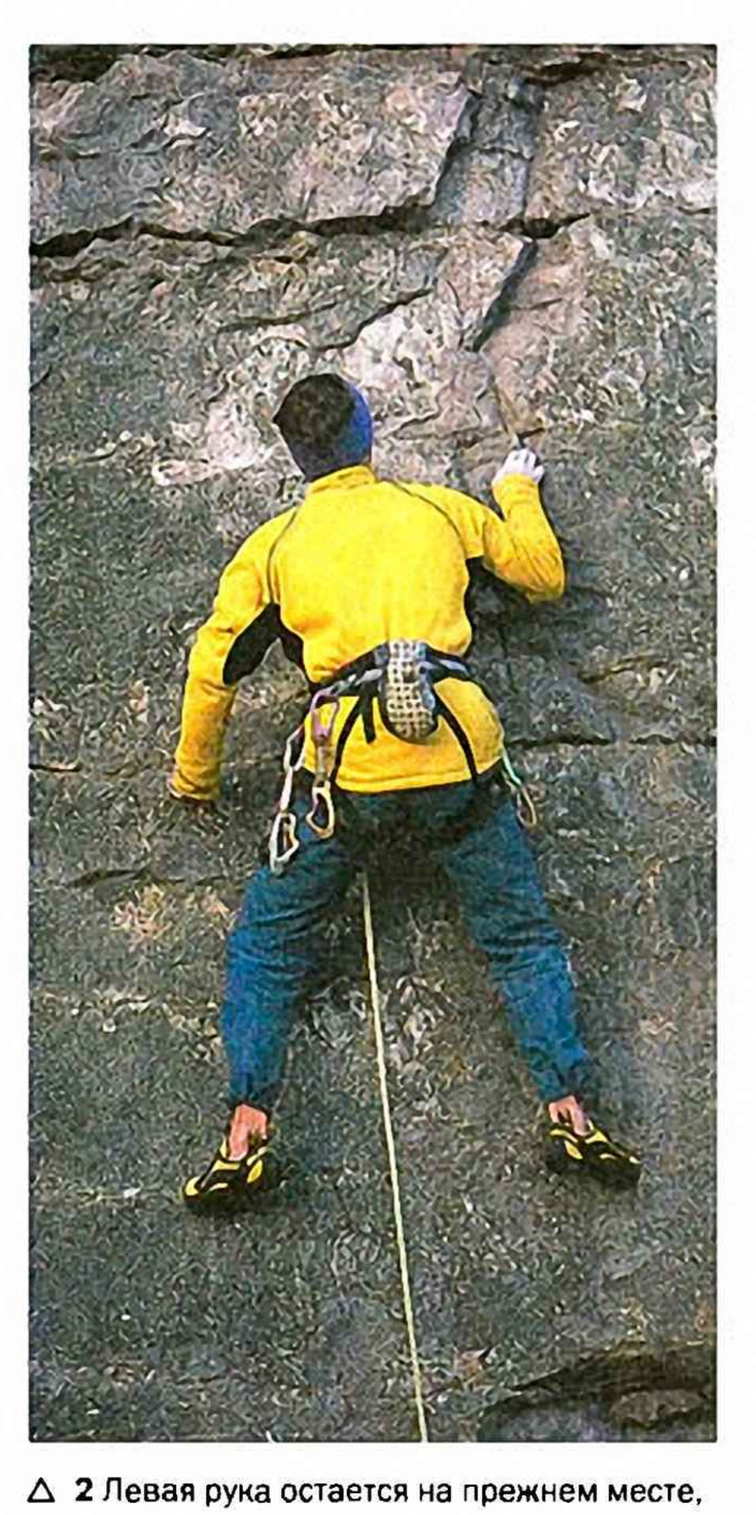
△ **2** Теперь нужно подтянуться и перенести вес на правую ногу, прочно встав на нее. Следует переместить на правую ногу максимальную долю веса тела…



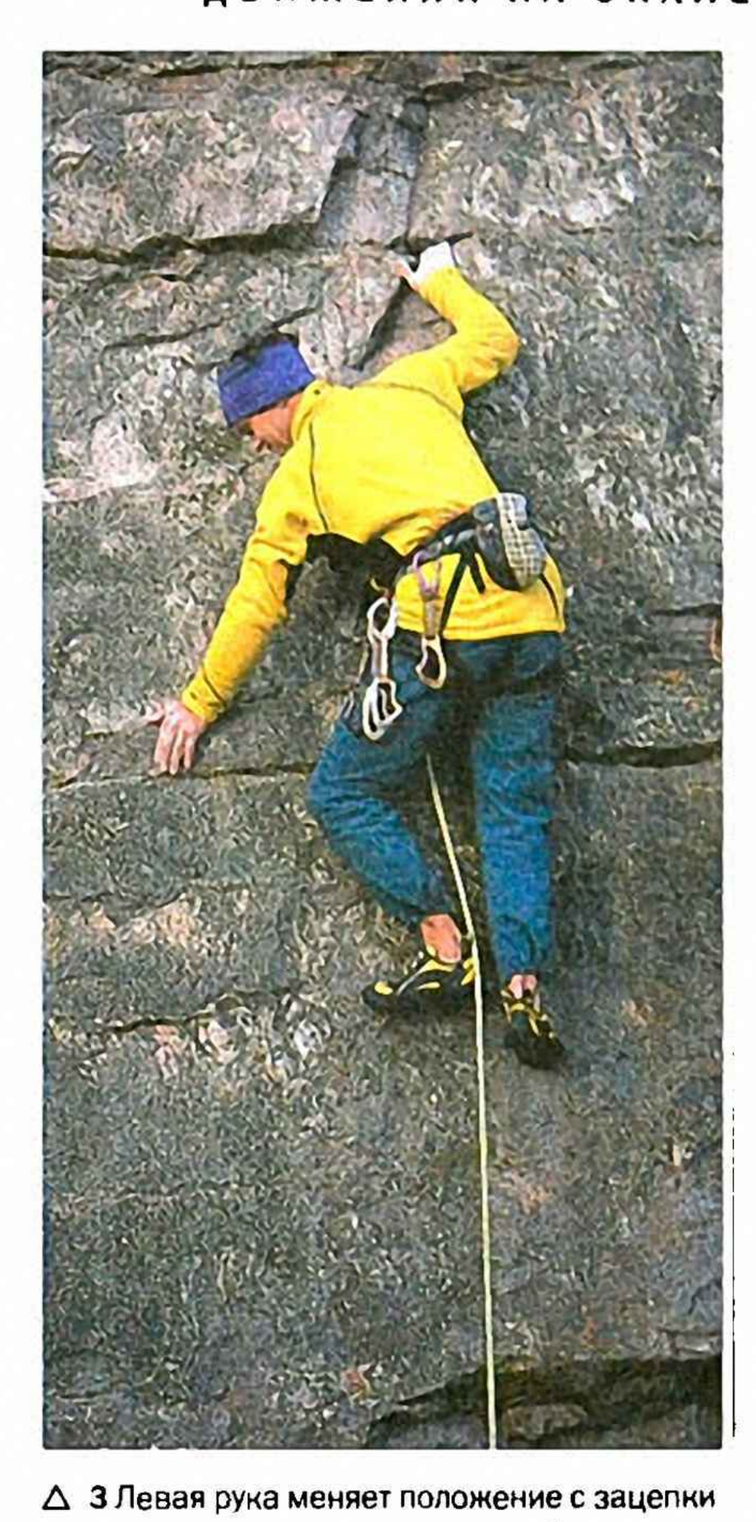
△ **3** …и потянуться правой рукой к глубокой и удобной трещине. Здесь последовательность трех движений позволила продвинуться на 1 м в высоту.



△ **1** В этой последовательности обратите внимание на то, как меняется положение ног, причем левая рука остается на одной зацепке.



△ **2** Левая рука остается на прежнем месте, помогая удерживать равновесие, в то время как осуществляется промежуточный хват правой рукой.



△ **3** Левая рука меняет положение с зацепки на упор в стену, а ноги могут спокойно перемещаться выше, так как теперь скалолаз надежно держится за поверхность правой рукой.

тельно присмотреться, какие есть доступные зацепки для рук и точки опоры для ног на избранном вами участке скалы. Надо заранее продумать путь в контексте использования потенциальных зацепок и выстроить в уме их порядок. Интересный ракурс такой темы дают соревнования по лазанию на стену в условиях скалодрома. Спортсмены, принимающие участие в подобных соревнованиях, могут осмотреть маршрут немного заранее. Они становятся у подножия трассы и присматриваются к установленным зацепкам, стараясь визуализировать свой подъем от точки к точке, с учетом возможного распределения веса, расположения рук и ног, использования конкретных технических приемов. Они разбивают трассу на несколько самостоятельных участков. До некоторой степени все опытные скалолазы продолжают учиться этому, и это помогает им справляться со сложными восхождениями. Зачастую есть несколько вариантов пути к вершине с использованием разных зацепок и движений, соединенных в логичные последовательности. Эти вариации зависят от вашего взгляда, оценки собственных сил, индивидуального опыта и способности визуализировать маршрут, — все это вместе и называется умением «читать скалу». Путь из некоторого числа последовательностей движений, избранный одним человеком, не обязательно подойдет другому, хотя будет справедливым сказать, что скалолаз, который наблюдает за предыдущим восхождением, получает явное преимущество.

•ШАХМАТЫ НА ВЕРТИКАЛИ

Некоторые находят полезной аналогию между скалолазанием и игрой в шахматы. Существует бесконечное количество комбинаций вероятных движений, но лишь немногие из них приведут вас к выигрышному положению, и, конечно, эти выигрышные движения и представляют главную ценность! Вы можете тренироваться, занимаясь боулдерингом, многократно повторяя и отрабатывая последовательность движений, пробуя каждый раз менять варианты, экспериментировать. Старайтесь определить, какая именно последовательность является наиболее эффективной и энергосберегающей. Также следите за тем, какая из них ведет к успеху, а какая к провалу. Скалолазы часто говорят о правильном настрое, подчеркивая, что в один день они могут быть в идеальном настрое, а в другой — оставаться недостаточно сконцентрированными. Правильное состояние во многом является достижением и умственных, и физических усилий.

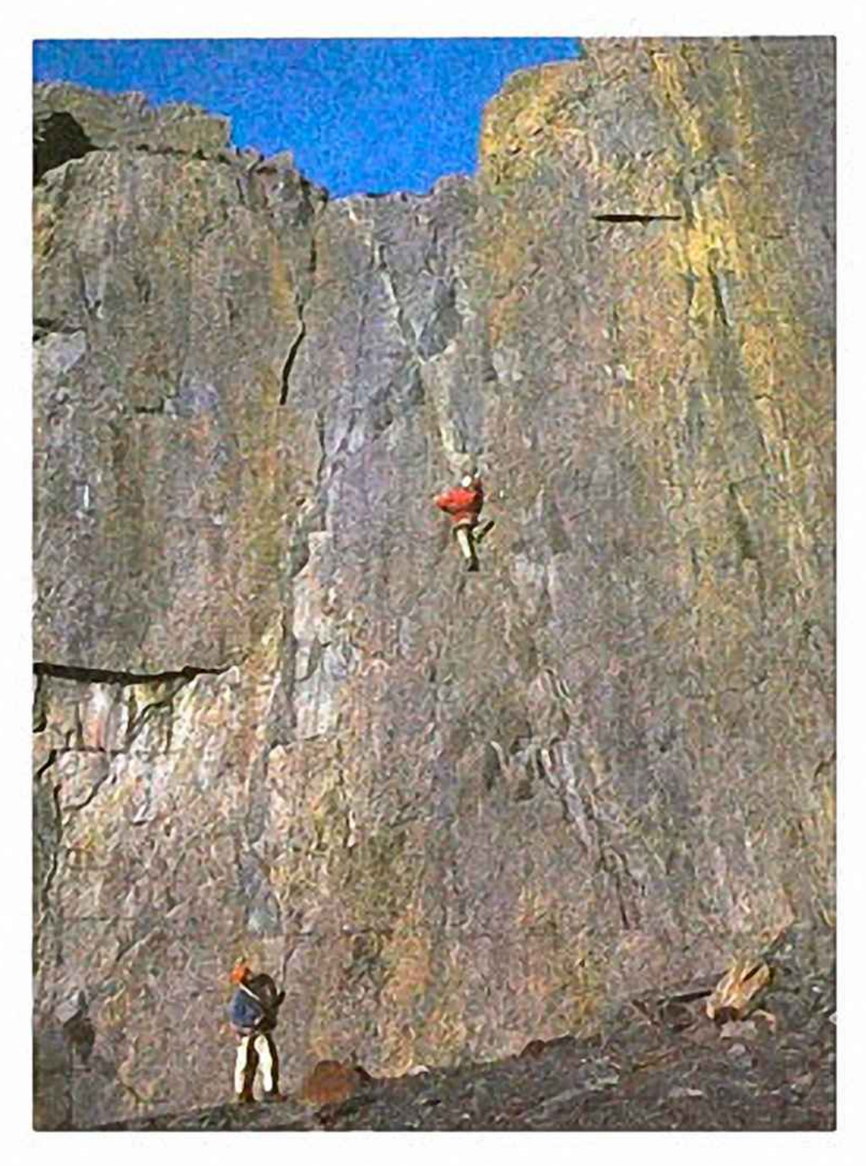
Движение вперед — реальная трасса

Несколько часов практической отработки базовых навыков на скале — это время, когда можно перейти к чему-то более увлекательному и щекочущему нервы. Самый естественный путь — начинать с коротких восхождений с верхней страховкой и страхующим партнером у основания скалы. Как установить такую систему безопасности, подробно рассказано в Главе 3.

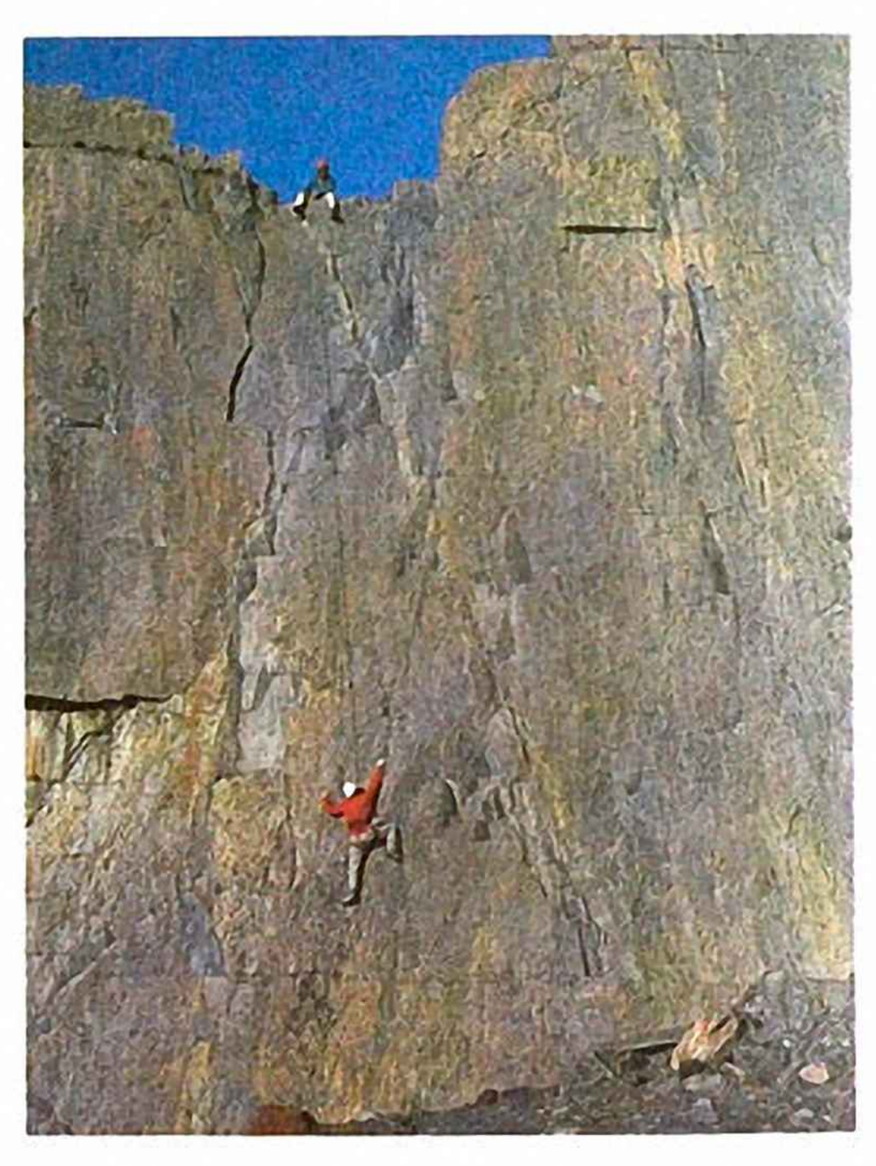
Использование веревки

Когда вы впервые поднимаетесь с использованием страховочной веревки, может измениться все ваше ощущение от скалолазания. Здесь важно тщательно все обдумывать, а не просто совершать движения. Беседка и веревка на первых порах могут мешать, но вскоре вы к ним привыкнете. На этом этапе постарайтесь найти трассу для восхождения не слишком крутую, хорошо обеспеченную природными зацепками для рук и точками опоры для ног, имеющую разнообразие рельефа: в таком случае вы вероятнее добьетесь успеха. Идеальная высота такого восхождения — около 10 м. Конечно, идеал редко достижим! Перед началом восхождения отойдите чуть в сторону от скалы и внимательно осмотрите ее, приглядитесь к маршруту, обдумайте свои движения. Поищите очевидные полки и трещины на скальной поверхности, места, где можно будет сделать остановку и немного отдохнуть, обдумать план дальнейшего подъема. Понимание того, что такое чтение скалы, обеспечит вам преимущества при штурме трассы, поможет правильно разделить путь на короткие участки, с которыми легче справиться. Конечно, вы должны постоянно держать в уме конечную цель, но не давайте ей подрывать вашу способность здраво и спокойно мыслить.

Не забывайте аналогию с игрой в шахматы, планируйте последовательности движений и подвергайте их испытанию. Если план придется менять в процессе, но вы все же добьетесь успеха, это будет не так уж важно. Если вы обнаружите, что ваши расчеты не срабатывают, сделайте короткую паузу и обдумайте все заново. Не ограничивайте себя участком скалы, расположенным прямо у вас перед носом. Смотрите в стороны от намеченной линии. Зачастую там могут оказаться удобные зацепки, не заметные со стартовой точки, но именно они дадут

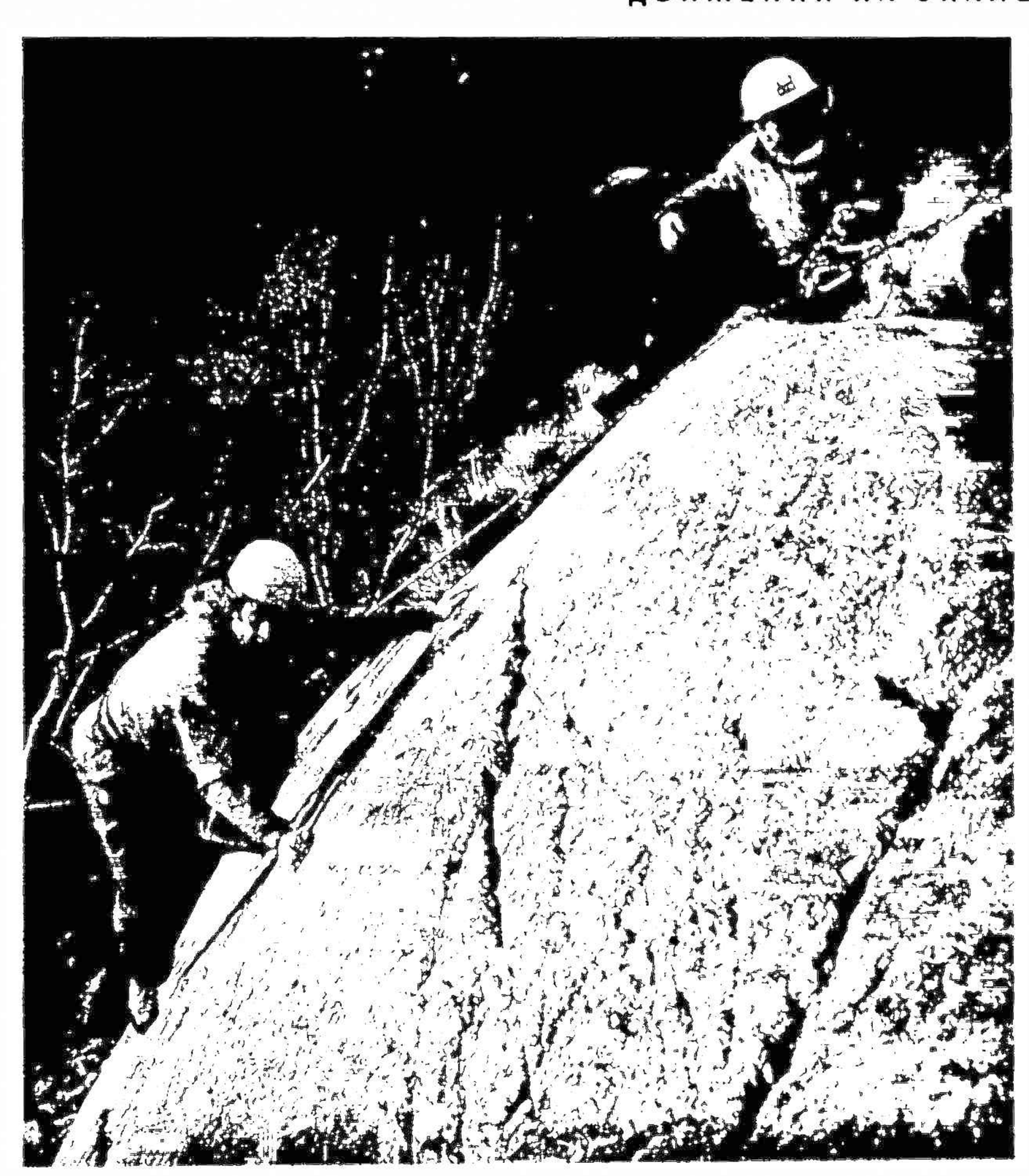


◁ Короткое восхождение по стене с большим количеством разнообразных зацепок. В данном случае скалолаз страхует напарника с помощью так называемой «нижней страховки».



▷ Тот же подъем с системой безопасности в виде веревки, спущенной от страхующего партнера на вершине, так называемая «верхняя страховка». Преимущества и недостатки есть у обоих методов, многое зависит от ситуации, в которой вы находитесь.

△ Желоба и внутренние углы могут служить удобными путями для энергосберегающего лазания.



△ Участок скалы с удобным углом наклона представляет собой идеальное место для первого восхождения. Такие плиты могут быть на удивление утомительными для ступней и ног, так что старайтесь менять положение ног почаще.

вам возможность крепко зацепиться руками, прочно поставить ноги, удержать равновесие и передохнуть. Возможно, это будут не широкие полки, которые вы желали найти, но эксперименты наверняка окажутся в данном случае ценным опытом.

Желоба и углы в скальной поверхности обычно служат удобными ступенями для ног и рук. Их называют «распорами», они обеспечивают моменты отдыха и экономят силы на пути к вершине, потому что вес тела перемещается на ноги. Найдите такое место, где можно экспериментировать с опорой на одну руку или даже без опоры руками, чтобы отдохнуть. Подъем с верхней страховкой совершенно безопасен, и хотя ваш вес может привести к провисанию на веревке, вы не упадете в полном смысле слова: вам грозит лишь резкий скачок, если вы сорветесь со скалы! Вооруженные этим знанием, забудьте тревоги и сосредоточьтесь на непосредственных задачах.

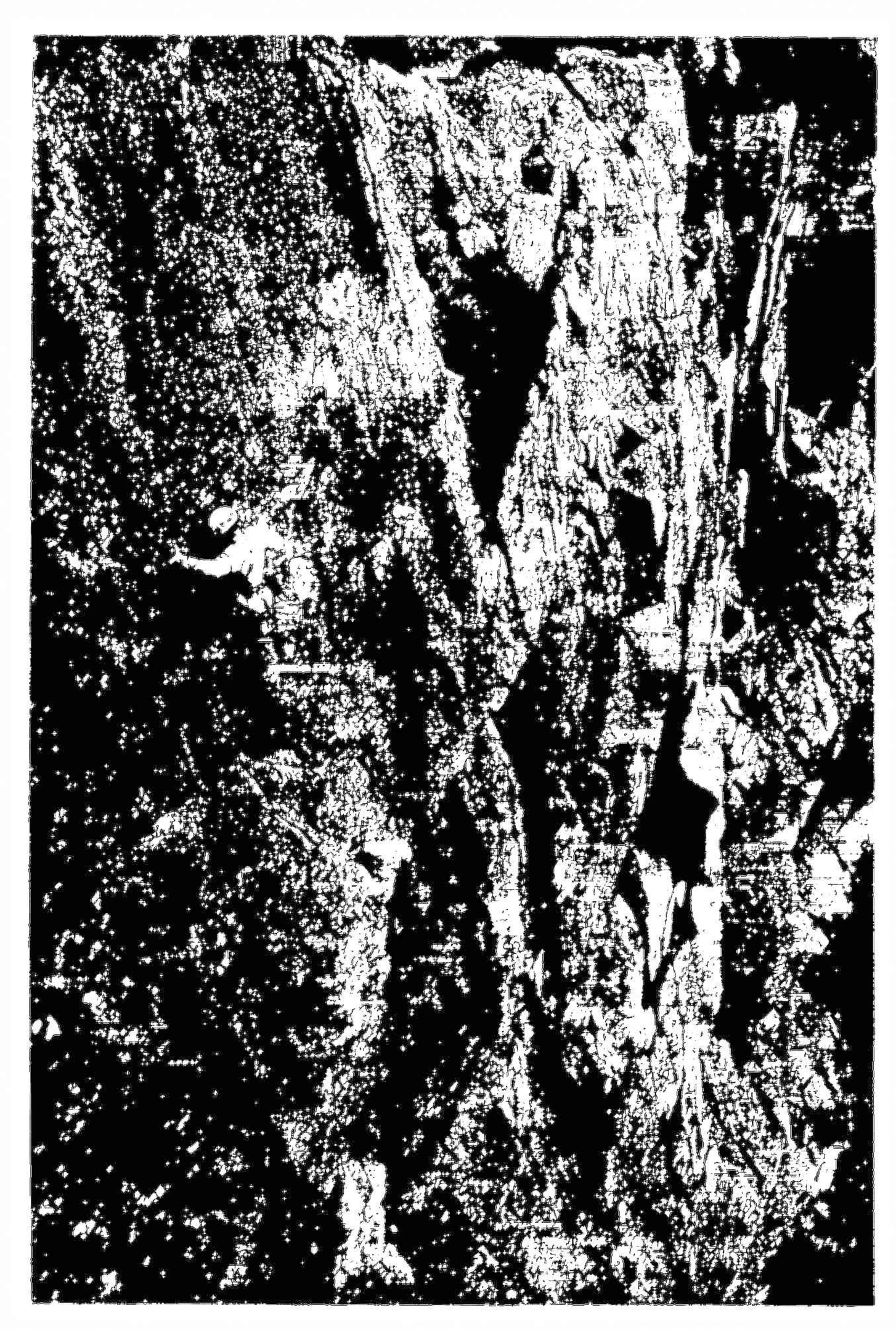
Некоторые находят полезным несколько раз проходить один и тот же маршрут. Каждое следующее восхождение становится более эффективным с точки зрения затраты энергии, вы осваиваете движения тела, приобретаете опыт безопасного лазания. Однако скала в своем многообразии предлагает такое количество вариантов движений, что не так уж важно, как долго вы совершаете отдельное восхождение. Вам нужно расширять свой личный опыт, применяя разнообразные стили лазания, чтобы добиться настоящего прогресса.

◁ Скалодром — идеальное место для экспериментов, которые представляют для вас определенную трудность. Если вы хотите попробовать нечто требующее усилий, не поддавайтесь унынию из-за того, что ваши силы быстро истощаются. Выносливость повысится с практикой.

Длительные восхождения

Следующий этап — переход к более продолжительным восхождениям, которые могут быть длиной в один или несколько отрезков питчей (см. также Главу 3). Применяются те же принципы движения, но надо помнить о необходимости сохранения энергии на протяжении долгой дистанции. Беречь силы жизненно необходимо, и вы должны целенаправленно искать моменты для отдыха в процессе восхождения. Это означает поиск относительно удобного положения тела (в распоре, например), которое позволяет сделать паузу, заново оценить ситуацию, собраться с мыслями и определить дальнейшие шаги.

В таких ситуациях крайне важна ваша установка по отношению к лазанию. Сочетание эмоциональной и физической устойчивости должно постоянно возобновляться. Уверенность, сдержанная взвешенностью суждений и дополненная хорошей техникой, обеспечит вам качественное продвижение.



◁ При трудных восхождениях не так-то просто найти место, где можно дать отдых усталым рукам, но при наличии воображения и контроле за движениями такая возможность часто находится.

Справиться с оцепенением

Многие находят мотивацию и достаточные побудительные стимулы для продолжения пути от штурма низких валунов к долгим восхождениям длиной 25–30 метров (один питч), но теряют настрой при попытке совершить более серьезное и продолжительное лазание из-за страха упасть — слишком велика разверзающаяся внизу пропасть! Такое состояние зажима называют «оцепенением», оно может достигать разной степени и по-разному влиять на людей. Лишь немногие подвержены столь сильному страху, что ограничиваются короткими восхождениями; но большинство остальных постепенно справляются с оцепенением и даже находят в его преодолении особую остроту ощущений. Справиться с оцепенением и научиться концентрировать внимание на задаче — эти две цели не всегда легко согласуются между собой.

Фактор страха

Фактор страха оказывает значительное влияние на способность подниматься по скале, ощущение, что под ногами пропасть, вытесняет из головы все другие мысли, настраи-

△ Длительные восхождения по крутой скале неизбежно требуют изрядной выносливости — не меньше, чем наличие физической силы.

▷ Шум морских вол, бьющихся о подножие скал, часто пугает и порождает чувство незащищенности.

вая на негативный лад. Эмоциональная подготовка к этому и планирование времени на адаптацию на высоте — важная часть опыта и практики контроля своего состояния в меняющейся среде, так как фактор страха лишь мешает осознанию и правильной оценке реальности. Каждый, кто поднимался по скале, так или иначе переживал эти моменты. Есть люди, которые не обращают на это внимание, но таких крайне мало. Выделить время на эмоциональный настрой, оценить свое положение, сосредоточиться на движениях, которые предстоит совершить, — все это ключевые способы преодолеть фактор страха.

Путь вперед

Проявляйте осмотрительность при выборе места для восхождения. Уделяйте особое внимание уровню сложности и стилю лазания. Описания маршрутов в путеводителях часто включают эпитеты, вроде «ужасный и невероятно трудный для прохождения камин», или «совершите отважное движение вверх по слегка нависающему острому гребню горы», или «сложная и опасная последовательность шагов ведет вас к хорошему широкому захвату», или «трудный среди коротких маршрутов», или «разверзающаяся под ногами расщелина». Таких книг лучше избегать! Они могут в завуалированной и слишком образной форме представлять трассы, по-настоящему серьезные и опасные, и вы не сможете оценить ситуацию заранее.

Хорошо отправляться в путь вместе с надежным другом, также увлеченным скалолазанием. Ваши разговоры, обсуждения маршрутов составят значительную и незабываемую часть приключений на долгие годы, вдали от маршрута вы будете потом с удовольствием вспоминать счастливые моменты шаги к обретению опыта.

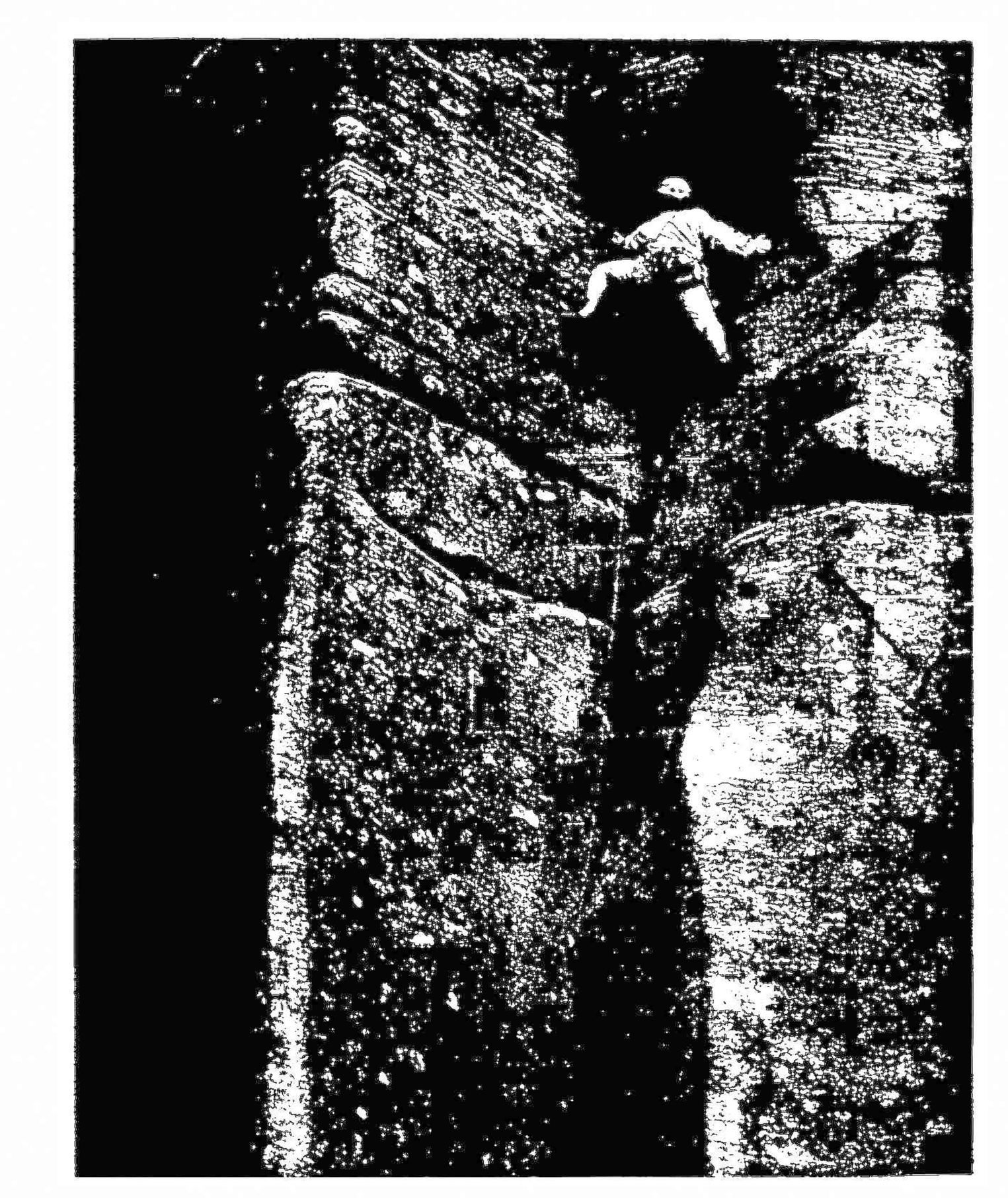
△ Путеводитель поможет вам найти путь, но не ожидайте, что там удастся отыскать подробный список советов, как именно взбираться на скалы.

▷ *Осмотрительный выбор* скал поможет вам повысить уверенность в своих силах и обрести новый опыт. Не пытайтесь слишком скоро предпринимать чрезмерно трудные восхождения.

Начало самостоятельности

Прогресс в скалолазании обычно долгое и неспешное дело. Однако уж вскоре, после первых шагов, вы можете почувствовать желание самостоятельно организовывать свое восхождение. Быть ведущим в восхождении — рискованное дело, так что первые подъемы стоит проходить вслед за лидером, тренируясь и проверяя свои силы и навыки. Вам придется учиться тому, как устанавливать страховочные средства, как организовывать станции и промежуточные точки страховки, и прежде всего, как выбирать путь вперед на основе того, что вы видите, и информации путеводителей. Если вы начинаете заниматься скалолазанием на курсах, возглавляемых профессионалами, вскоре вы наверняка получите возможность самостоятельно провести короткое восхождение. Это совсем неплохо, так как вы быстро научитесь понимать и читать скалу.

Многие впервые поднимаются в горы в связке с инструктором, который двигается с помощью зажимов по закрепленной веревке. Инструктор идет рядом с обучаемым, а поскольку при такой системе страховки не обязательно все время цепляться за скалу, он



△ Внимательно и неспешно присмотритесь к маршруту, прежде чем пускаться в путь, заранее проработайте направление.

◁ Разные типы скал требуют разного набора технических приемов и не обязательно подходят для всех скалолазов.

может остановиться и обсудить с новичком особенности участка, методы лазания, выбор направления движения и последовательности движений. Это бесценный способ обучения, прогресс при нем достигается довольно быстро и безболезненно. Конечно, вы можете обнаружить, что лидерство вообще не для вас. Тысячи скалолазов не имеют ни малейшего желания вести за собой других, но получают огромное удовольствие от восхождений.

Безусловно, есть суперзвезды, загорающиеся уже через несколько лет после старта, но для большинства людей дорога намного медленнее и дольше. И в этом есть свои преимущества: к тому времени, как вы выйдете на серьезные и трудные маршруты, вы успеете накопить огромный опыт, который станет прочной основой безопасности. Но как бы вы ни начинали, сколько бы времени ни вложили в личный прогресс, стоит наслаждаться первыми, невинными шагами в вертикальном мире — они манят грядущими соблазнами и обещают безграничные богатства далеких путей.

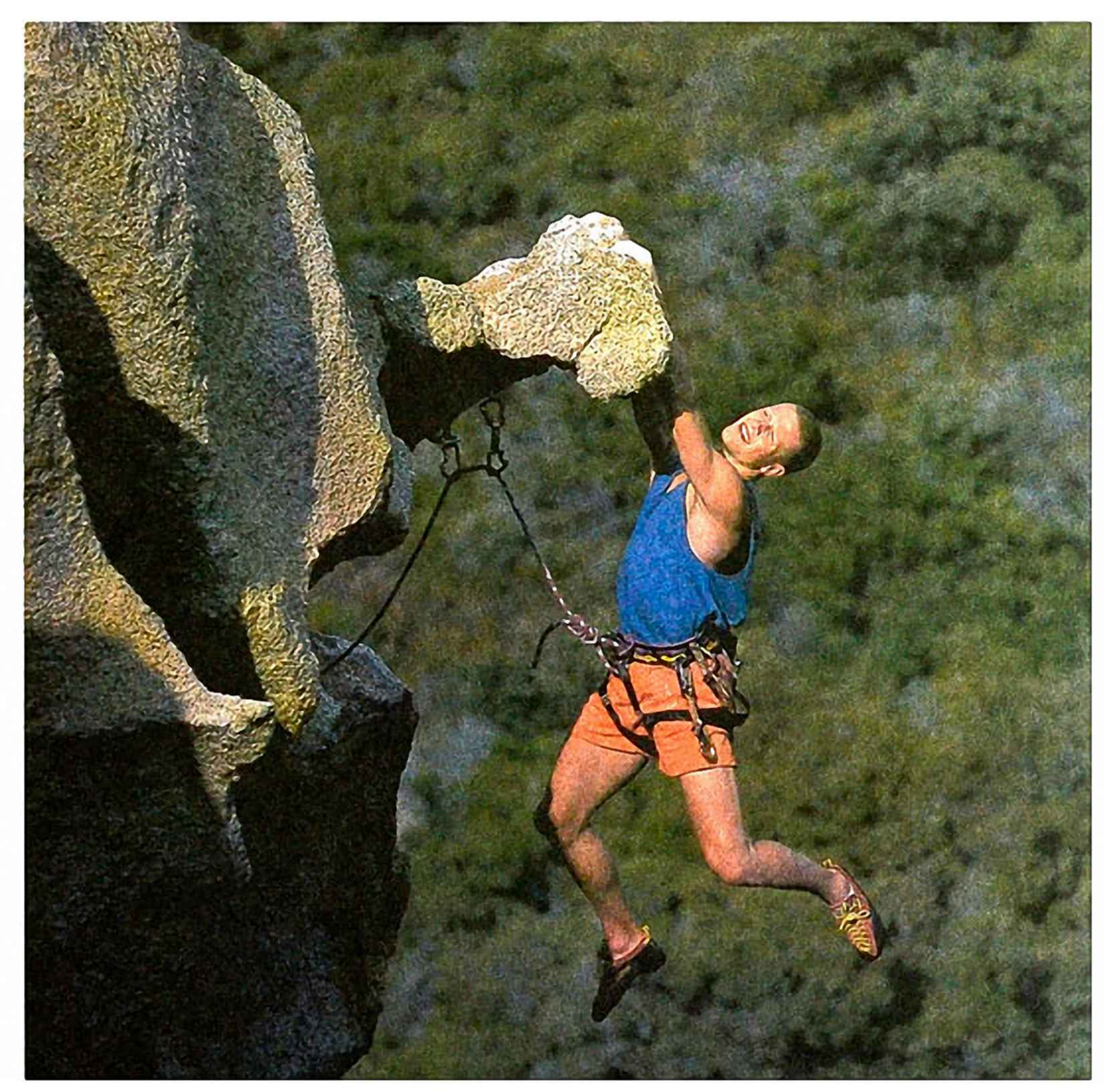
▽ Восхождение с инструктором даст вам шанс приобрести ценный опыт в процессе обучения.

Определимся с терминами

Поддержка большим пальцем, косой захват, мизер и притирание — все это виды хватов и ключевые слова в мире скалолазов. Но для непосвященных эти слова кажутся почти бессмысленными — и эта глава внесет некоторую ясность! На предыдущих страницах мы уже упоминали некоторые наиболее распространенные хваты и простые приемы их эффективного применения. По мере приобретения большего опыта вы обнаружите, что репертуар необходимых хватов намного шире. Предложенное здесь — это краткий обзор типов хватов и случаев их оптимального употребления.

Широкая полка, хват ладонью и «спасибо, Господи»

Существуют широкие зацепки, которые легко обхватить всей ладонью, словно это ступени приставной лестницы (см. также с.40). Широкие полки придают уверенности, вы можете повиснуть на них, не затрачивая лишних усилий. Любая широкая полка, появляющаяся в итоге особенно мучительной последовательности движений, вызывает прилив радости, так что заслуживает эмоционального определения «спасибо, Господи». Большие зацепки часто служат удачным местом для паузы, заслуженного короткого отдыха. Также с этой точки мож-

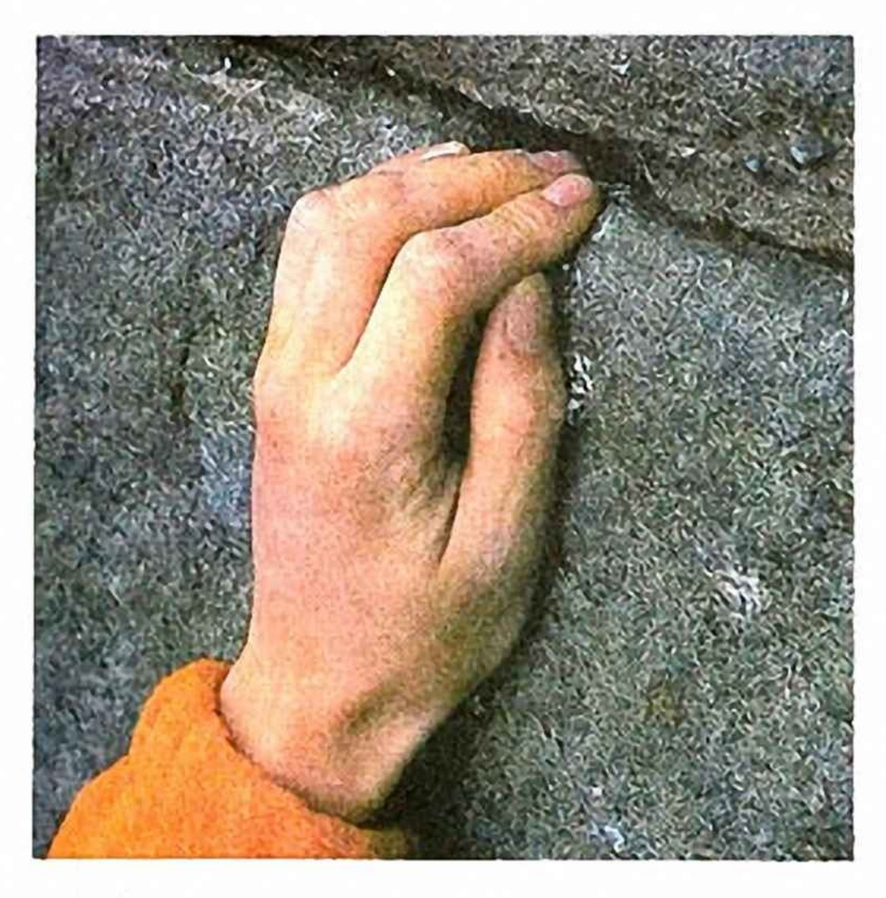


▷ Экстремальный вариант зацепки «спасибо, Господи». Единственный источник тревоги в данном случае — сможет ли скальный выступ выдержать вес скалолаза!

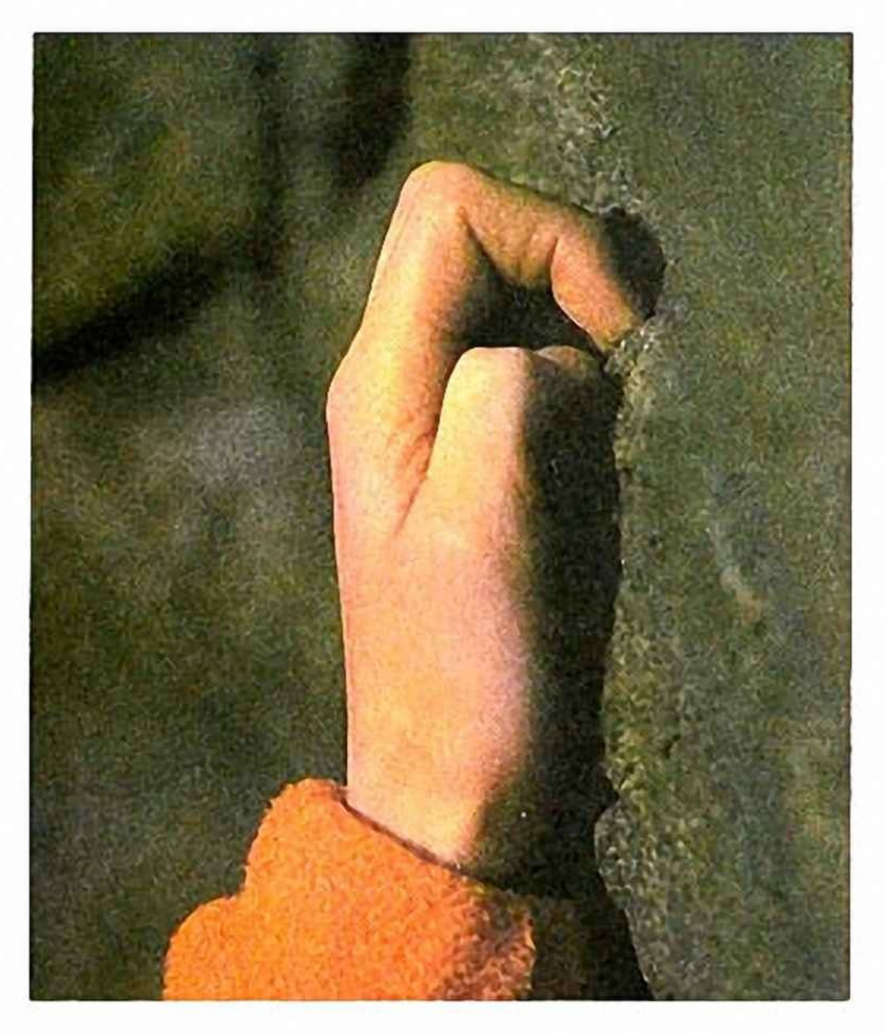
но взглянуть вверх и оценить предстоящий этап восхождения.

Зацепки для пальцев

Существуют уменьшенные версии широких полок. Самые удобные зацепки для пальцев те, что имеют выступающее ребро или представляют собой углубление в скале. И хотя порой вы можете захватить такую зацепку лишь кончиками пальцев, обычно этого хватает, чтобы подтянуться. Зацепки для пальцев обычно плоские, самые удобные расположены так, что до них можно дотянуться, более трудные те, что находятся на уровне плеч. Обычно плоскую пальцевую зацепку захватывают пальцами, согнутыми в главном суставе под углом в 90°. Однако если вы можете захватить зацепку лишь кончиками пальцев, необходимо согнуть главные суставы дугой над зацепкой и удерживать пальцы жестко (активный хват). Это поможет разместить большой палец над указательным и выдержать значительную нагрузку. Иногда такие зацепки называют термином «мизер». Также вам может встретиться рельеф, позволяющий упереться большим пальцем в выпуклость камня или в край трещины. Цепляясь пальцами внутри или упираясь снаружи, вы более безопасно будете держаться на скале.

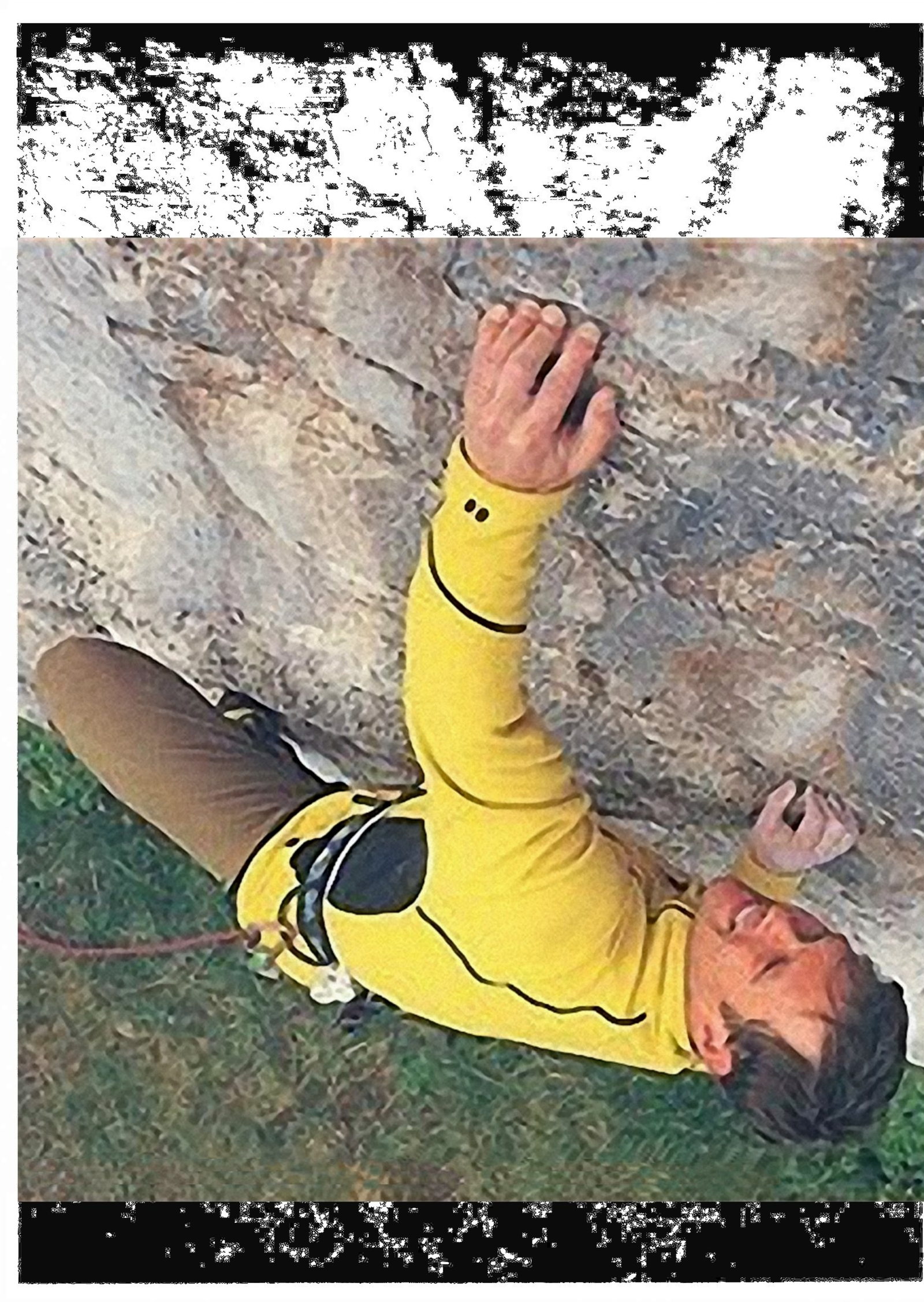


△ Плоское ребро позволяет зацепиться пальцами на половину их длины, это вполне надежная зацепка.



△ Углубление для захвата кончиками пальцев весьма маленькое, но обычно достаточно позитивное.

▽ Крошечный выступ можно сжать кистью (рука, расположенная ниже) или удерживать кончиками пальцев.



Особые типы зацепок

Как уже было показано на с. 40–41, зацепки не всегда таковы, какими кажутся на первый взгляд. Иногда использовать их по максимуму можно, проявив креативный подход. Вот несколько советов по поводу маргинальных зацепок и того, как удается выполнить надежный хват в самом неожиданном месте.

Покатая, пассивная или округлая зацепка (слопер)

Зацепки такого типа обычно не вселяют особой уверенности, особенно если они слишком малы. Покатая зацепка, которую вы можете захватить всей ладонью, дает ощущение безопасности и надежду, что вы сумеете удержаться на ней всей рукой, когда перенесете на нее вес тела. Как правило, вы стараетесь прижаться к такой зацепке всей ладонью, «притереться» к ней и полагаться на силу трения и давление руки на камень. Иногда вы можете при этом просунуть пальцы в небольшое углубление в скале, что повышает уровень надежности захвата. Хотя наклонные зацепки можно найти на любых скалах, чаще всего, попадаются на песчанике, а также на сильно выветрившемся граните. Классическое, пусть и не слишком вдохновляющее, место, где в изобилии представлены покатые и округлые зацепки, это вершина скалы из крупнозернистого песчаника. Зачастую вы можете получить дополнительную поддержку, опираясь на камень всей рукой или ее частью, а не только кистью, более надежно «притираясь» к породе.

Упор ладонью

Этот прием очевиден из названия: вы опираетесь и отталкиваетесь от камня всей ладонью. Его можно применять разными способами, в зависимости от типа движения. Один из таких способов, наиболее часто применяемых на практике, если скалолаз имеет позитивную зацепку для одной руки и нуждается в том, чтобы сделать чистый, большой шаг на надежную опору для ног. Ухватившись за широкую полку одной рукой и отталкиваясь от

◁ Покатая зацепка для рук, возможно, не дает настоящей уверенности, но извлекайте максимум пользы из того, что у вас есть в распоряжении.

▷ Творческое использование техники упоров позволяет скалолазу сделать высокий шаг.

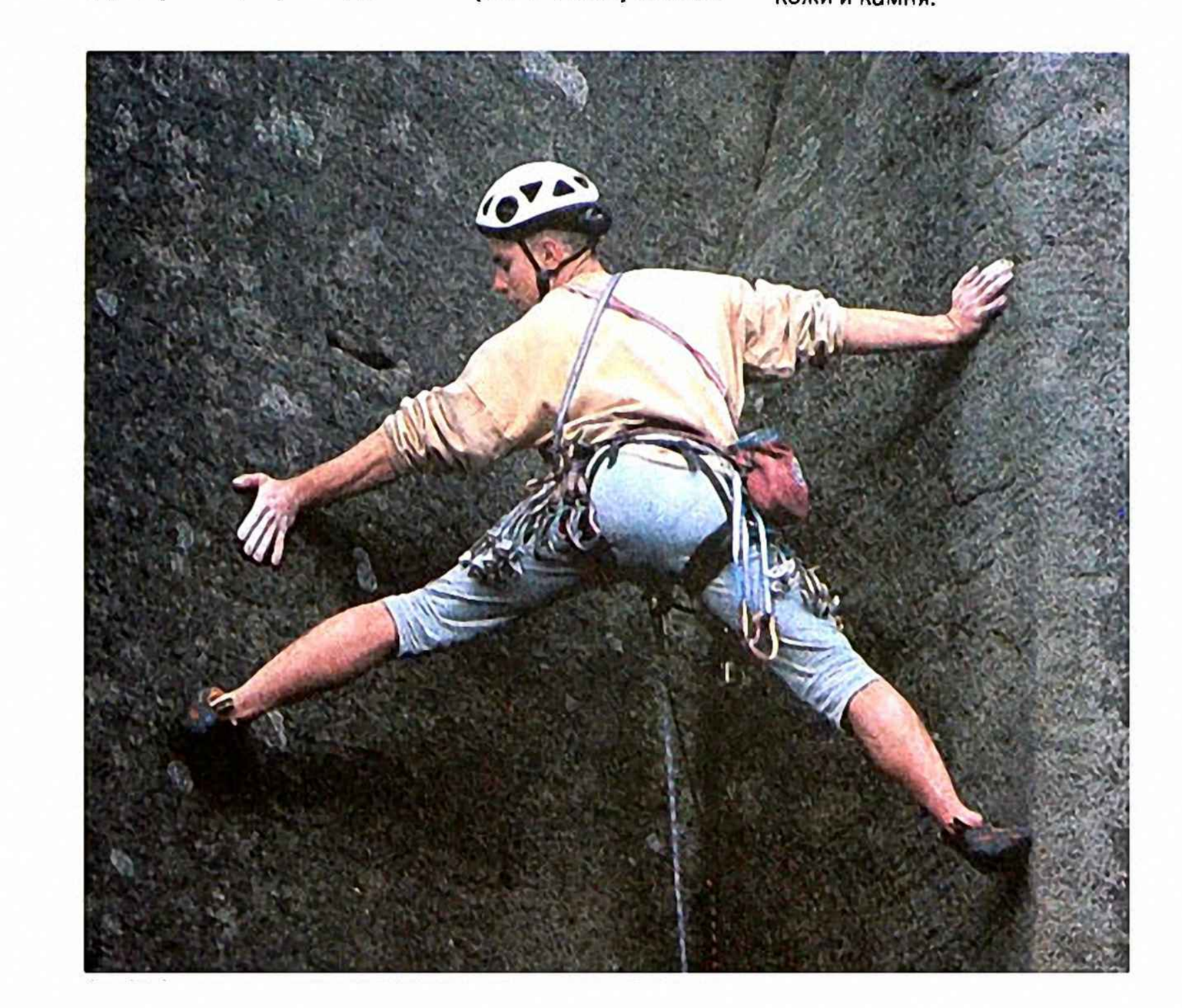
камня открытой ладонью другой, он облегчает вес, приходящийся на обе руки, и продвигается по поверхности утеса, получая возможность сделать высокий шаг. Другой способ применения упора ладонью — это углы или желоба, в которых слишком мало зацепок для рук. Прижимая ладони к противоположным стенам угла или желоба, можно облегчить вес, приходящийся на одну ногу, а затем на другую, поднимаясь все выше по такой большой выемке в скале. В некоторых случаях эта техника, вместе с «притиранием» ступней, является единственно возможной. Нет нужды говорить, что подъем на крупные участки гор требует использования разных технических приемов и разных способов хвата руками и опоры на ноги, что составляет в целом тяжкий опыт.

△ Подхват под выступ менее утомителен для рук в момент отдыха.

▷ Также использование подхвата позволяет отклониться назад и осмотреть скалу выше вашего местонахождения, куда вы собираетесь продвигаться дальше.

Подхват

Подхваты используются самыми разными способами, особенно если проявить воображение, по сути, это самые гибкие и многообразные виды зацепок, предоставляющие отдых между последовательными цепочками движений. Самый распространенный вариант применения подхвата — в ситуации, когда нужно пройти через нависающую или расположенную внахлест полку. Такие образования на скальной поверхности часто имеют трещины, проходящие по горизонтали, так что под них можно просунуть кисти рук, развернув ладони вверх. Откинувшись немного назад, зацепившись руками, вы сможете выгнуть спину дугой наружу и запрокинуть голову, чтобы посмотреть вверх и оценить препятствия на дальнейшем пути. Когда найдены удобные зацепки для рук под нависающим скальным выступом, можно перенести одну руку выше, крепко удерживая другой рукой подхват. Отыскав надежную зацепку для освободившейся руки над полкой, вы сможете высвободить и вторую руку и перенести ее выше — рядом с собой или над нависающим участком. Можно использовать подхваты и во многих других ситуациях. В целом любая зацепка на скале, до которой вы можете дотянуться пальцами или всей ладонью, расположенная так, что вы цепляетесь снизу, относится к этой категории. Даже если нет дыры или трещины, можно также воспользоваться небольшой кромкой. На крутых скалах подхват используют для отдыха и восстановления сил перед совершением очередной последовательности движений.



▽ Целиком полагаясь на сцепление обуви и силу трения, упираясь обеими ступнями и обеими руками в скалу, вы должны быть уверены в качестве сцепления подошвы и камня, кожи и камня.

Более творческие хваты

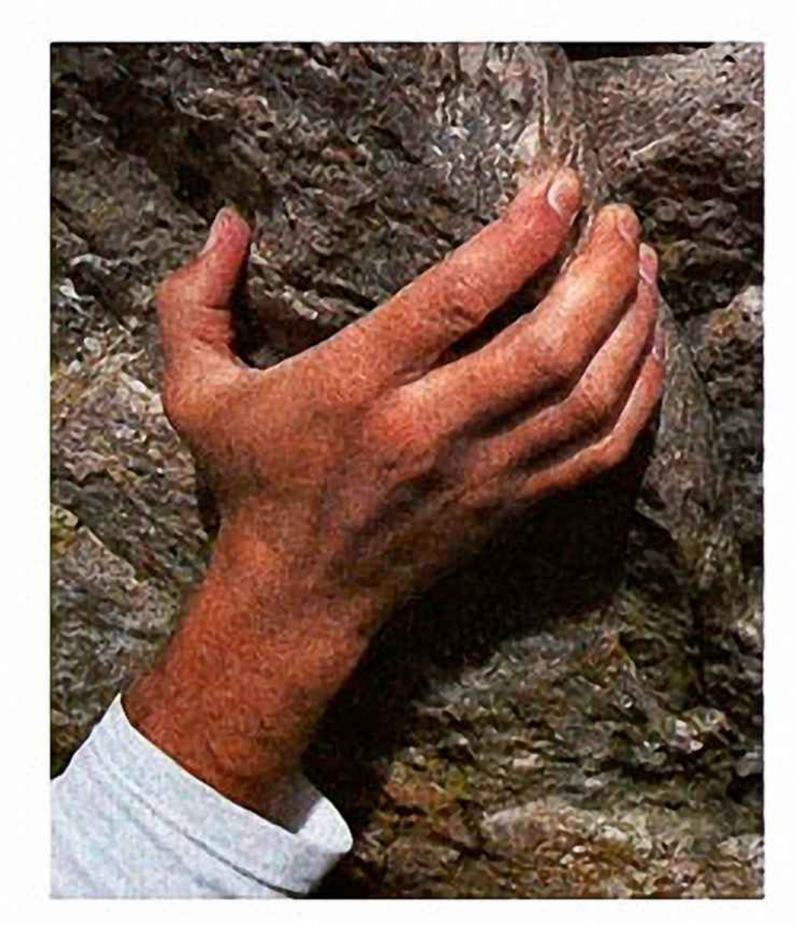
Слабейшее звено вашего тела, если рассматривать его как машину для скалолазания, — это пальцы. По мере того как вы переходите к восхождениям на крутые, сложные скалы, это становится очевидным. Использовать описанные в этом разделе захваты удастся только в том случае, если вы сумеете развить силу пальцев.

Хват-щипок

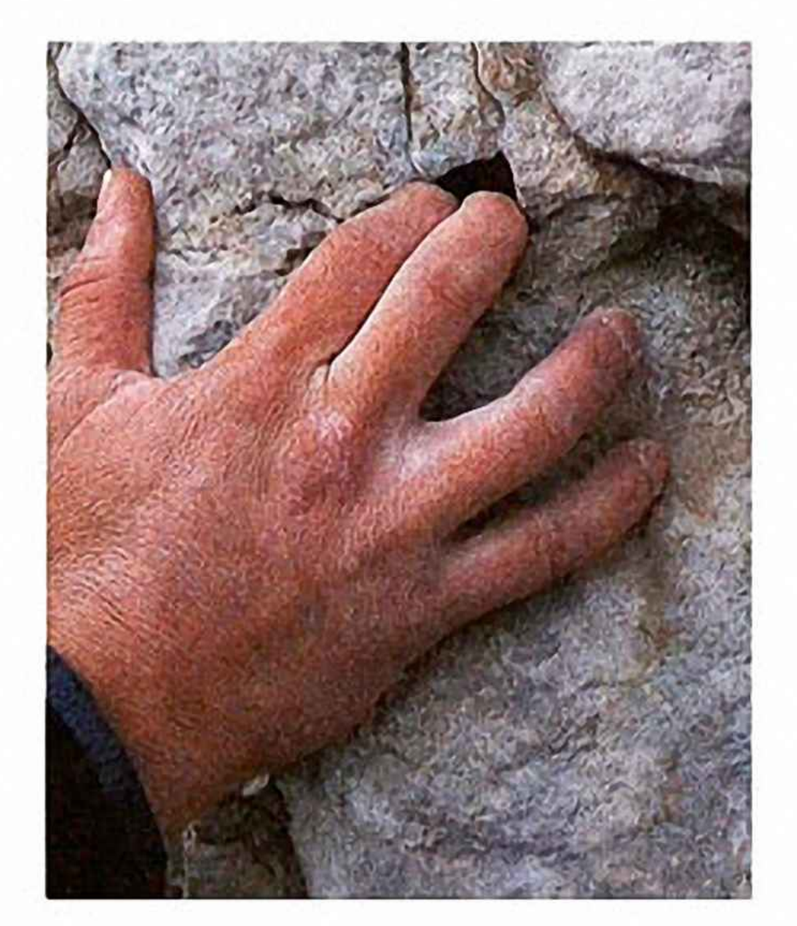
Когда вы используете хват зацепки между большим и остальными пальцами, это и есть щипок. Подходящие зацепки существуют во множестве вариантов, они могут быть разных форм и размеров, от маленьких и округлых до крупных и угловатых, их можно использовать хватом сбоку, нагружая вниз или по диагонали. Одна из типичных особенностей известняковых скал — наличие колонетов, затвердевших со временем известковых потоков, которые часто выделяются горделиво на поверхности утеса. Колонет предоставляет изобилие зацепок щипков, так как часто покрыт мелкими выбоинами, в которые можно засунуть пальцы для дополнительной цепкости хвата. Вы можете также сжимать острые края скалы открытым хватом, обеспечивающим большую безопасность, или в откидку, позволяющую подтянуться в нужную сторону. Мелкие бугорки на скальной поверхности дают еще один шанс для использования хвата-щипок. Чтобы увеличить силу кисти и увереннее сжимать такие зацепки, можно тренироваться, поднимая строительные блоки — их фактура также будет способствовать огрубению кожи на кончиках ваших пальцев!

Карманы

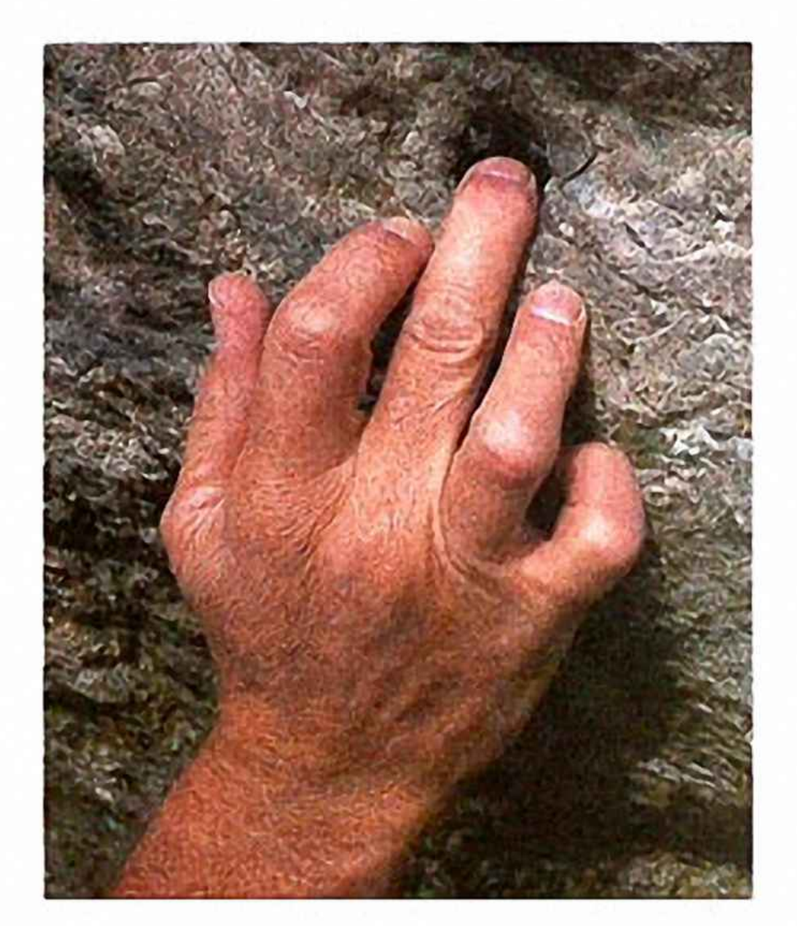
Карманы или дыры в скале обычно встречаются на известняковых утесах, но не только. Они могут значительно варьироваться по размеру: от дырки, в которую можно засунуть один или два пальца, до крупных отверстий, куда легко входят сразу обе руки. Часто они достаточно глубоки, чтобы пальцы входили почти на всю длину, и даже если карманы малы, они служат отличными зацепками при условии, что у вас тренированные и сильные пальцы. Иногда карман имеет ребро сверху внутри, так что, использовав его для подтягивания на пальцах, затем вы можете на той же зацепке применить подхват.



△ Хват-щипок открытой ладонью — полезный прием для сохранения равновесия.



△ Карман для пальцев в сочетании с хватом-щипком.



△ Карман для одного пальца требует силы пальцев.

△ В данном случае вес перенесен в основном на левую ступню, с широким расположением рук, которое обеспечивает скалолазу удобную позицию.

▷ Левая рука держится за подхват щипком, в то время как правая — за «мизер» в откидку.

Хваты в откидку

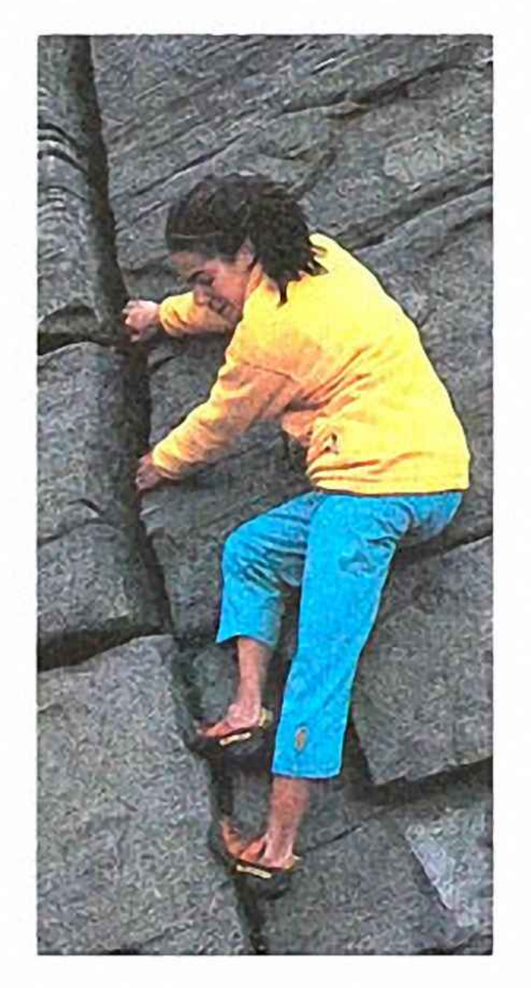
Откидки обычно позволяют отклониться в сторону и дотянуться до очередной зацепки, которая была труднодосягаемой. Их также применяют, чтобы подтянуться в сторону от прежнего пути. Стороны трещин, независимо от размеров, хорошо подходят для боковых хватов, равно как и любые кромки скалы, уходящие вертикально вверх. Можно использовать эти приемы и для того, чтобы устроить отдых, установив равновесие тела. Просто отклонитесь в сторону от зацепки и постарайтесь держать руку прямо. Кости и суставы распрямленной руки отдыхают, это экономит мышечную энергию во время утомительного восхождения.

Необычные положения

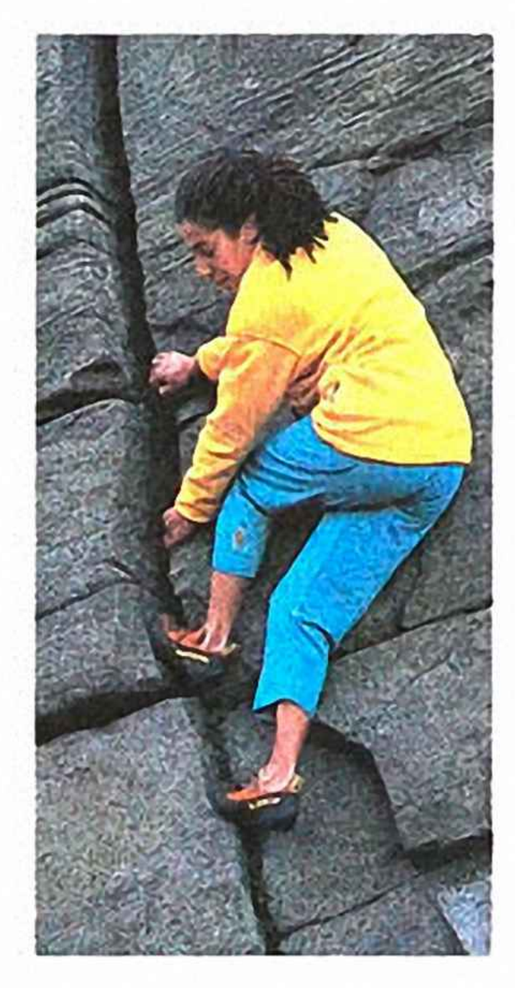
Обычно существует несколько способов преодолеть препятствие. Однако некоторые способы более эффективны с точки зрения сохранения энергии, чем другие. И в таких случаях вам понадобится хорошая техника лазания. Вот некоторые особые приемы, с которыми стоит экспериментировать, чтобы расширить свой технический репертуар.

Продвижение вдоль трещины

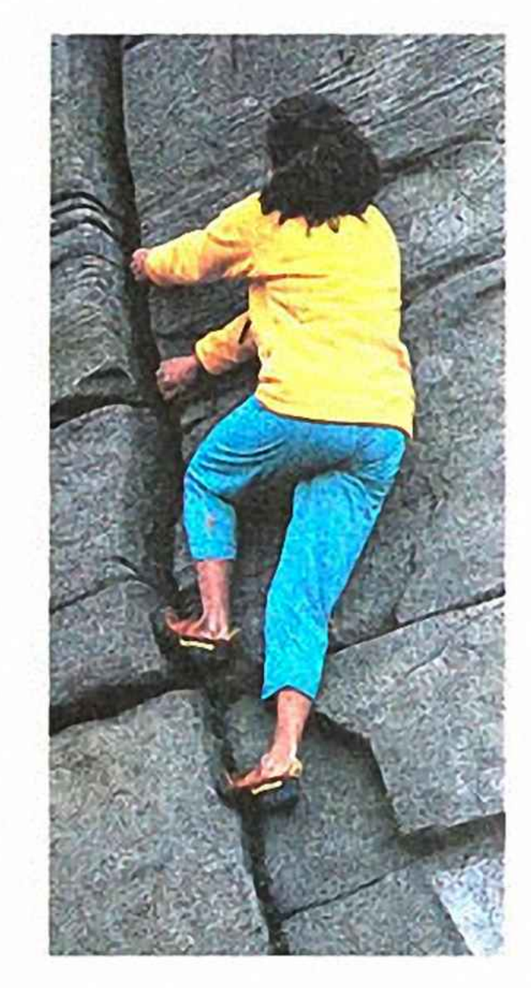
Продвижение вдоль трещины — это технический прием, который требует согласованной работы рук и ног. Из хватов здесь используются откидки, а ноги обычно притирают к скале или ставят на любые, самые неудобные выступы. Здесь описана серия ловких движений, во время которых руки тянут в одну сторону, а ногами упираются в другую. Таким образом, образуется сила распора, но если ваши руки ослабят захват, вы тут же катапультируетесь и упадете со скалы! В качестве цикла последовательных движений продвижение вдоль трещины является серьезным испытанием, иногда предельно трудно оторвать даже одну руку от скалы, чтобы перенести ее дальше. Когда вы отрываете руку от зацепки, баланс между ногами и руками нарушается в пользу ног и вас пытается развернуть. Это очень раздражающий феномен, известный как «калитка». Техника продвижения вдоль трещины может использоваться и как самостоятельное движение с целью забраться повыше по одной стороне трещины или вдоль небольшой кромки скальной поверхности.



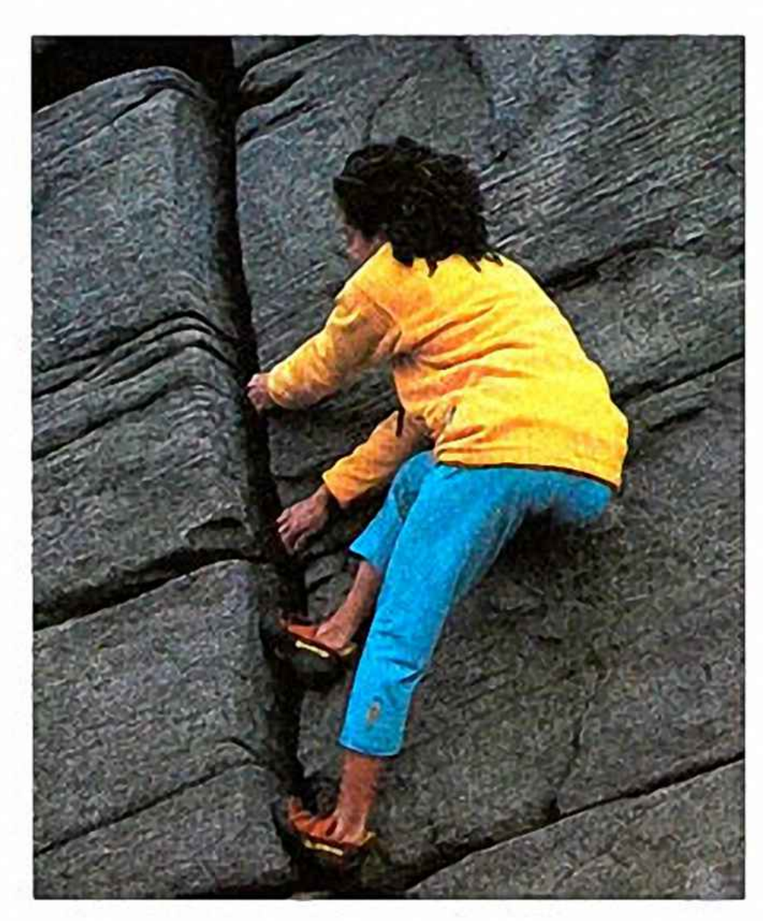
△ **1** Положение сбоку от трещины позволяет воспользоваться разнонаправленной силой рук и ног.



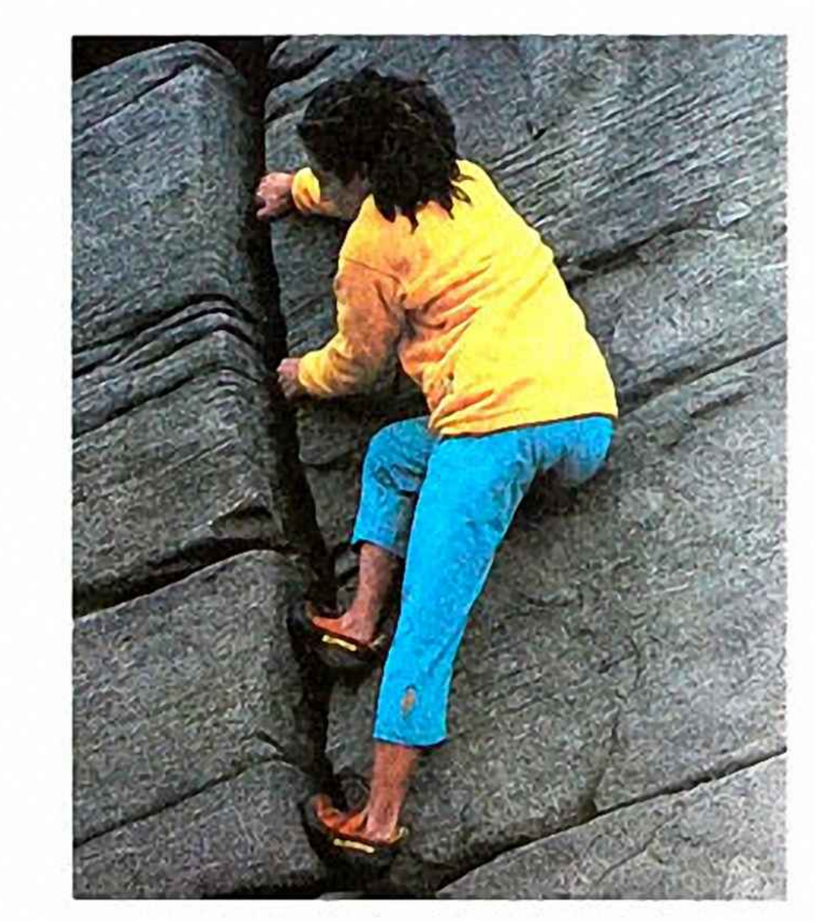
△ **2** Когда ноги расположены ближе к рукам, сила распора возрастает.



△ **3** Сохраняйте давление на ноги и одну руку, перемещая другую руку.



△ **4** А теперь переместите ноги по направлению к рукам...

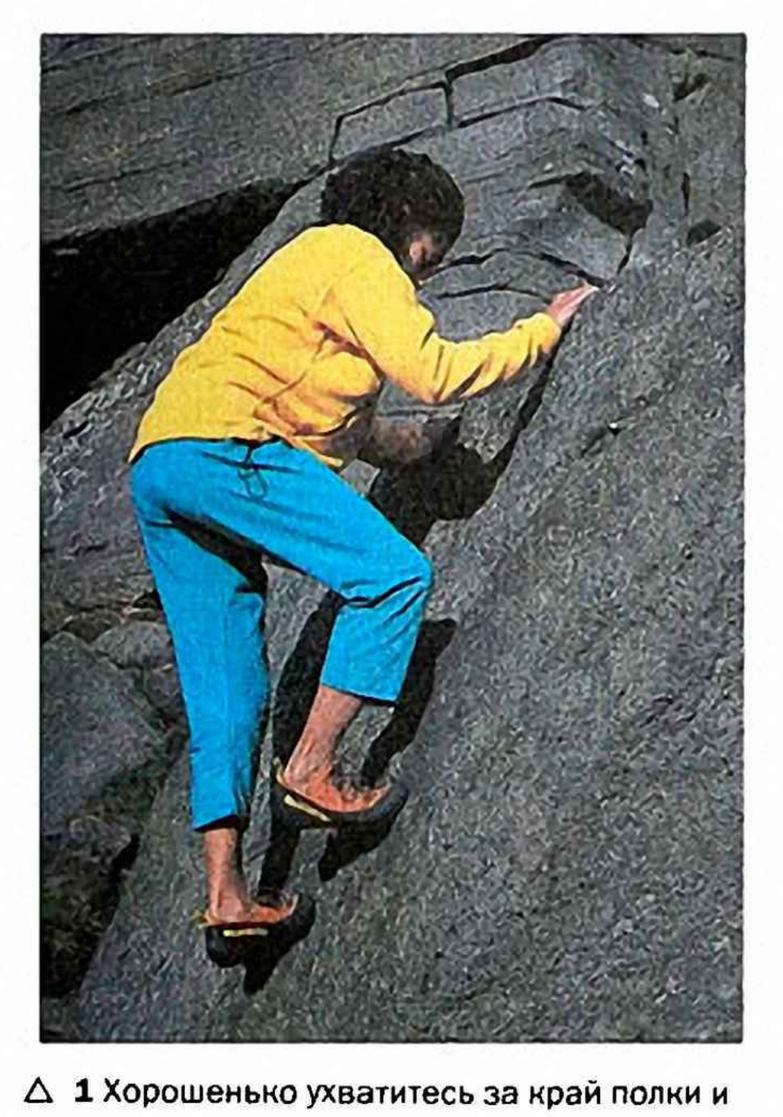


△ **5** ...и удерживайте это положение так долго, как вам нужно.

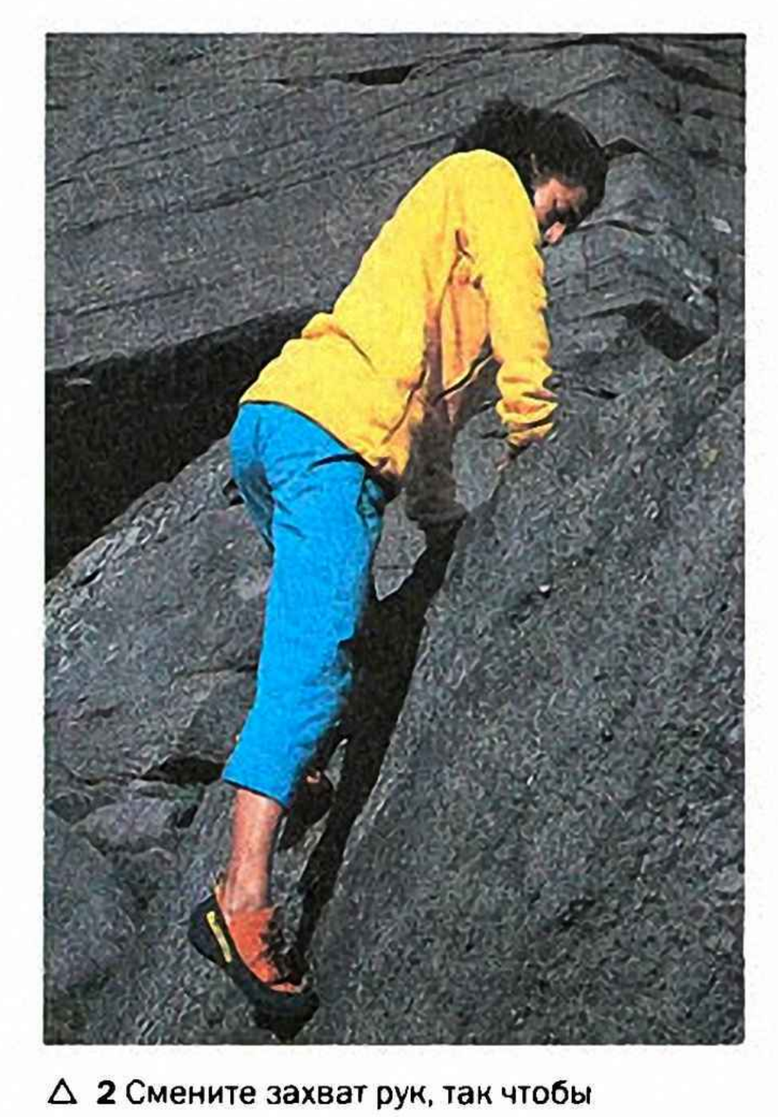
Выход на полку

Это скорее техника, чем хват. Простейший сценарий предполагает, что перед вами полка или карниз, на который надо подняться, и нет особых зацепок по его краю. Требуются значительные усилия для осуществления этого приема на крутой поверхности, когда ноги мало могут помочь. Вам надо дотянуться до края полки и взяться за него обеими руками, расставленными примерно на ширине плеч. Дальше надо предпринять все возможное, чтобы плечи оказались вровень с кромкой карниза. Если сможете, постарайтесь ступать вверх по скале, используя метод «притирания». Продолжайте движение корпусом вверх, пока не зацепитесь за край полки всей ладонью хотя бы одной руки, зафиксируйте локоть в согнутой позиции, чтобы еще приподнять голову и плечи над полкой. Понадобится сделать упор на эту руку хотя бы на то мгновение, пока вы аналогичным образом ставите вторую. Теперь распрямите обе руки и одновременно перенесите одну ногу через кромку карниза, поставив ступню снаружи по отношению к руке. Сразу переместите все тела на эту ногу и оттолкнитесь ею со всей силы. По мере того как нога будет распрямляться, вы сможете перенести через кромку и вторую ногу одним энергичным движением и встать.

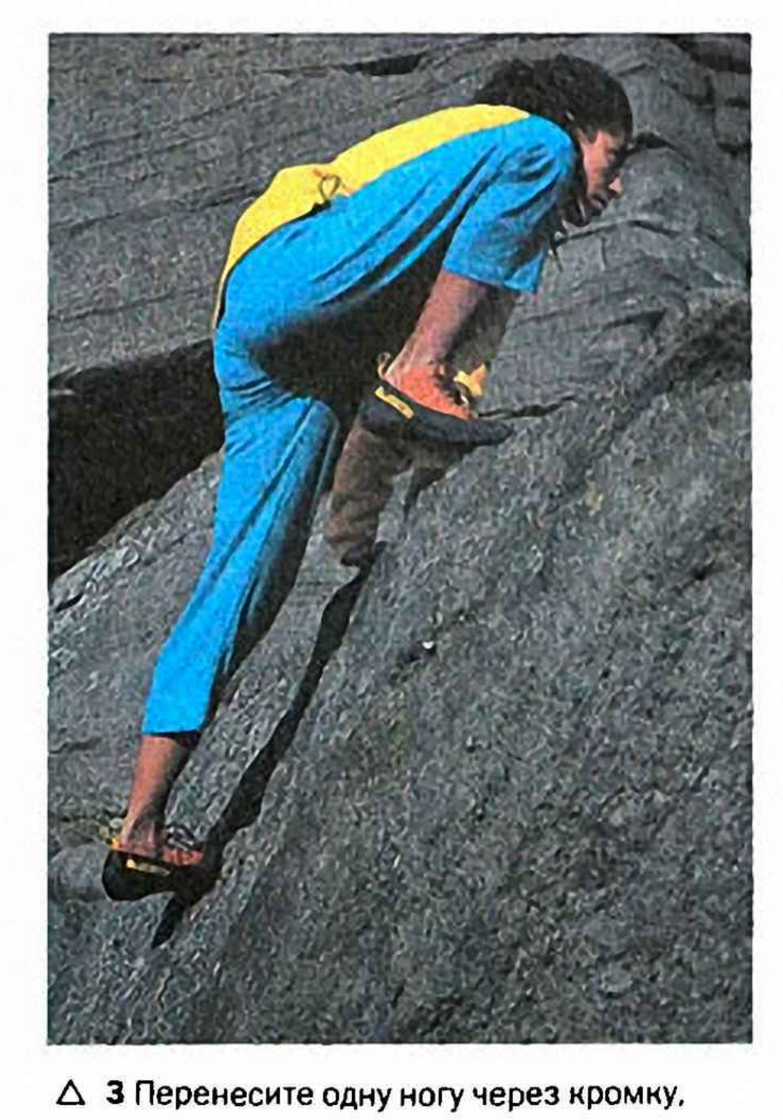
Все это теория, на практике все может выйти по-другому, и в большинстве случаев вы будете заползать на полку на животе и перекатываться через край, брыкаясь ногами, отталкиваясь локтями, а потом некоторое время останетесь лежа на полке, чтобы передохнуть. Не так изящно, но не менее эффективно!



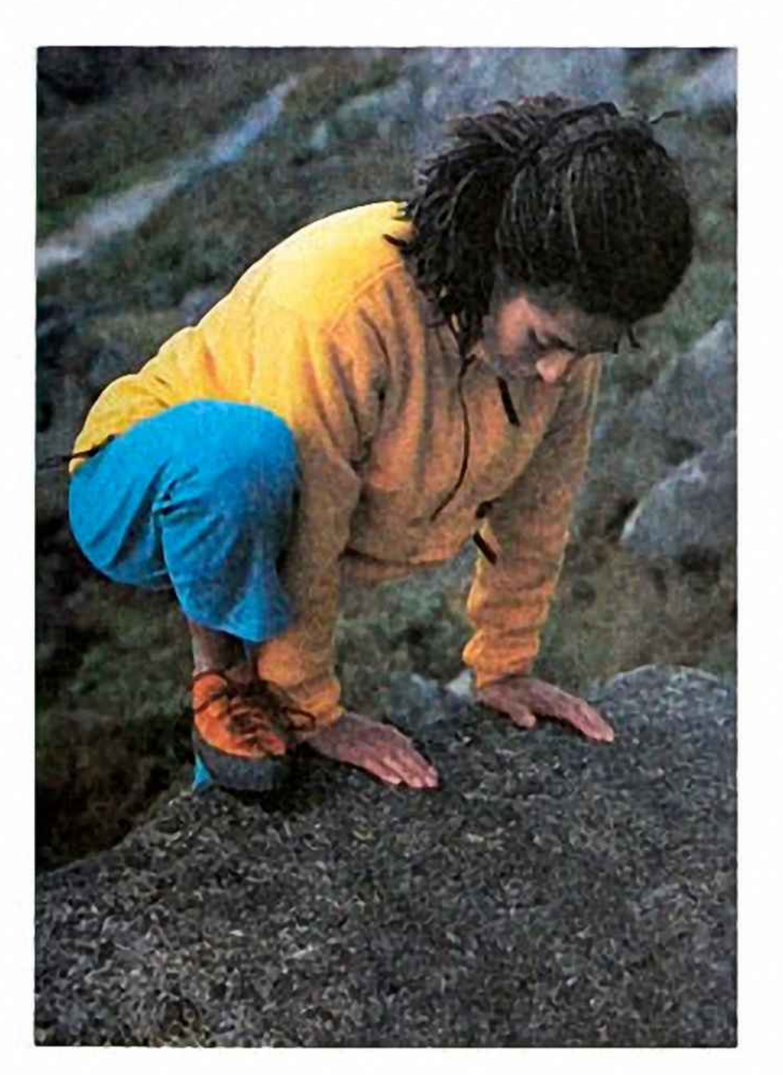
△ **1** Хорошенько ухватитесь за край полки и ступайте вверх, насколько возможно.



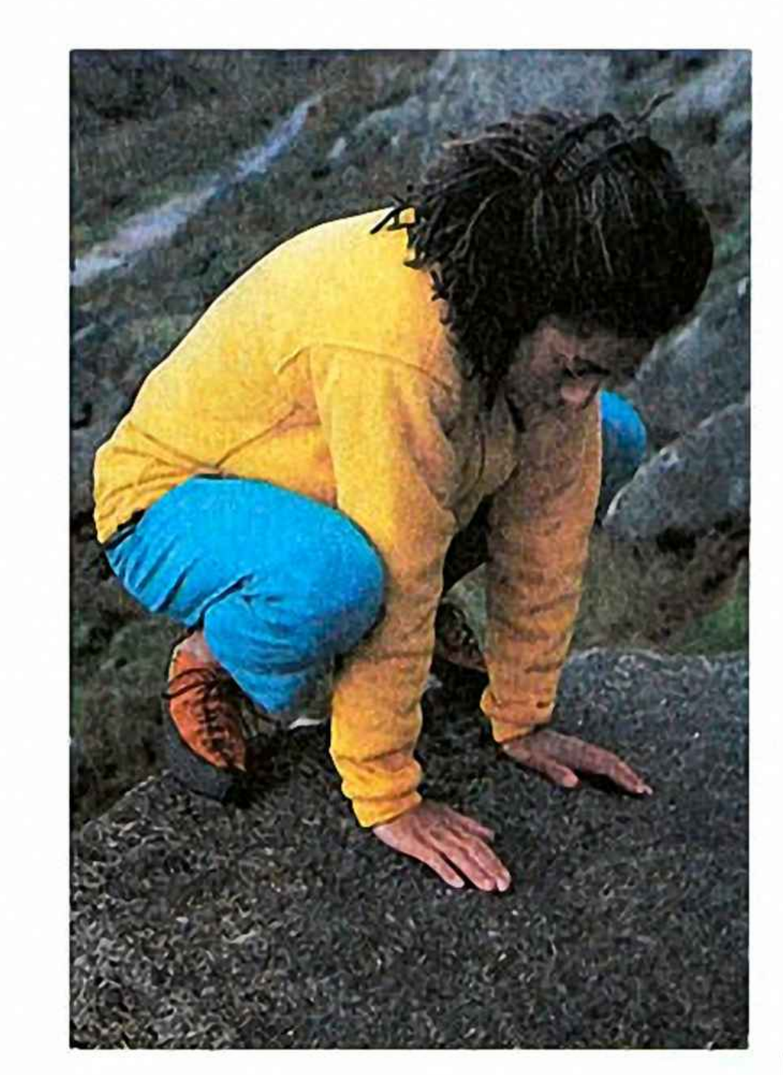
△ **2** Смените захват рук, так чтобы отталкиваться распрямленными руками.



△ **3** Перенесите одну ногу через кромку, опираясь на руки.



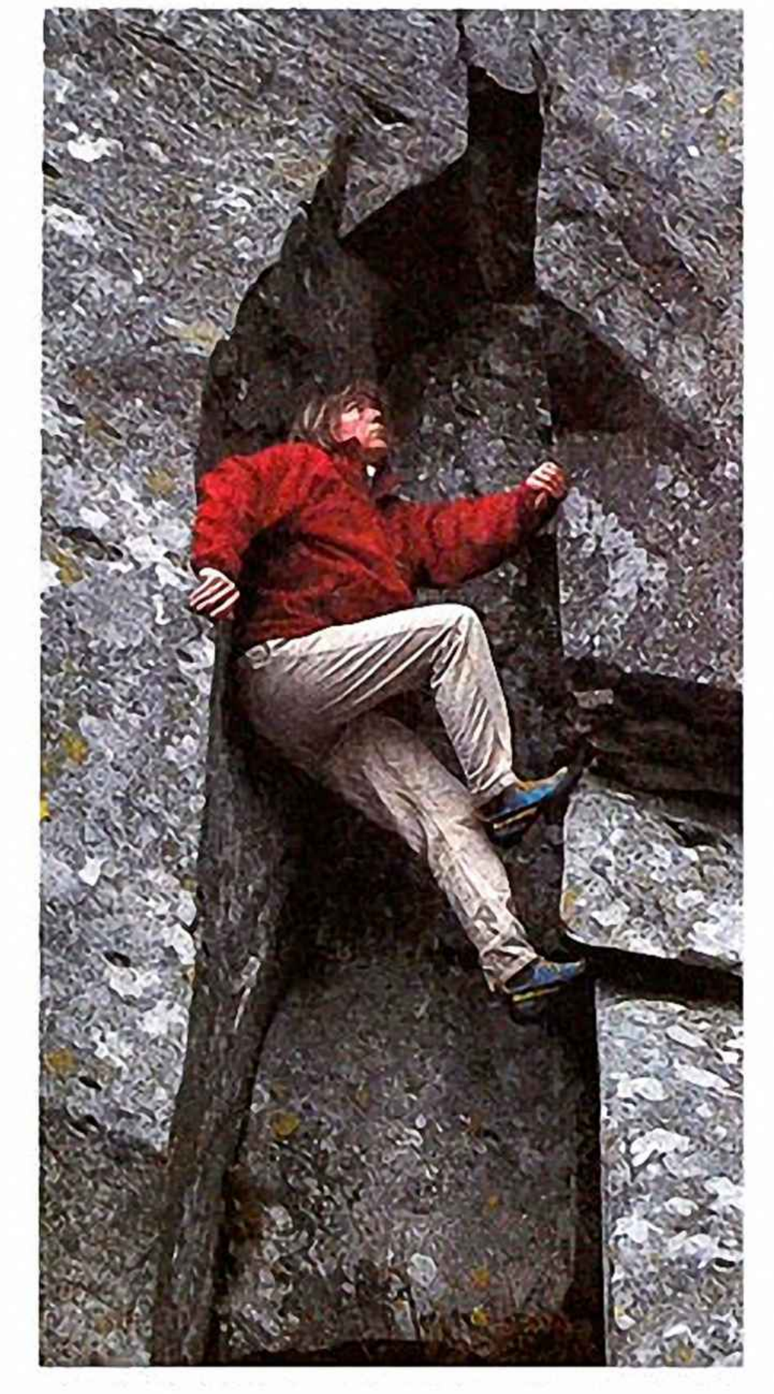
◁ **4** Важно держать руки прямыми, насколько это удается.



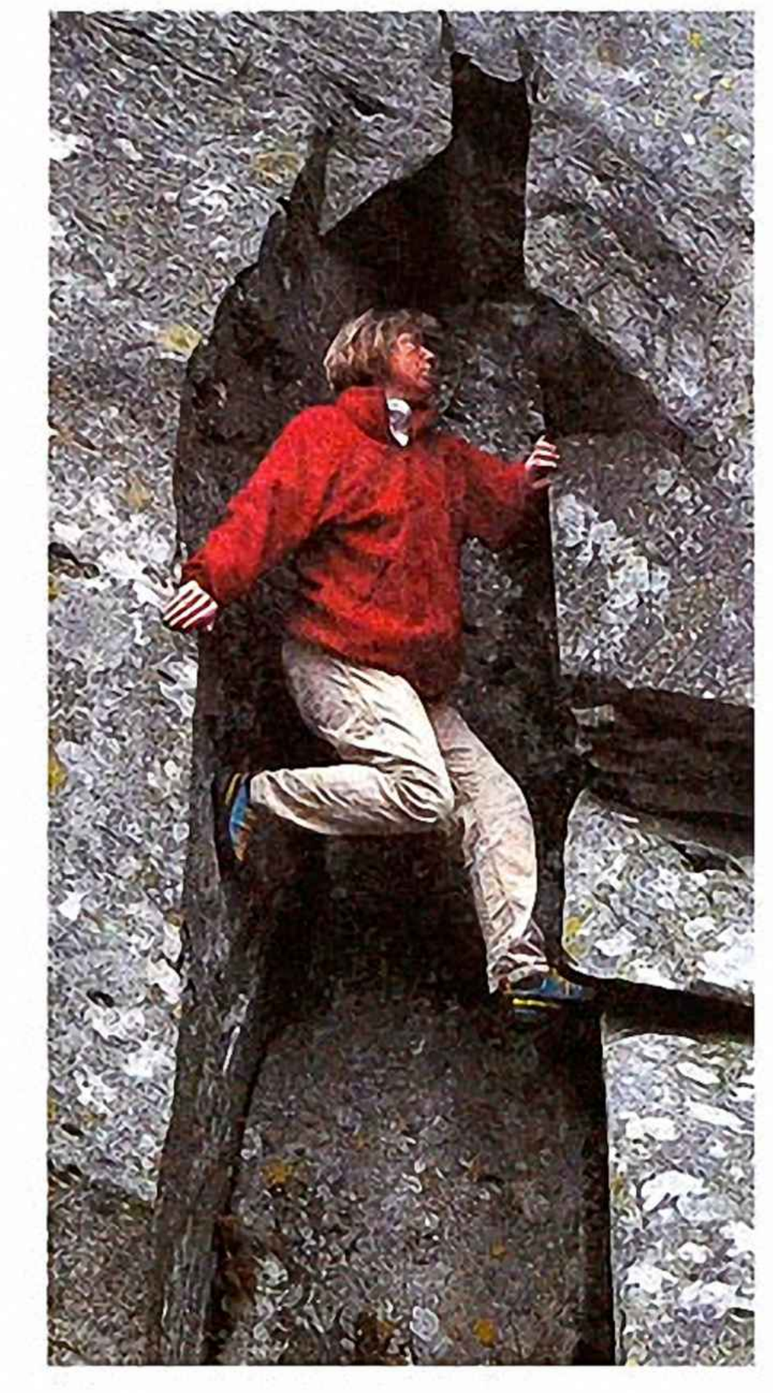
▷ **5** Наконец, перенесите вторую ногу через кромку полки и встаньте. Этот прием требует хорошей гибкости ног и тела.

Лазание по камину

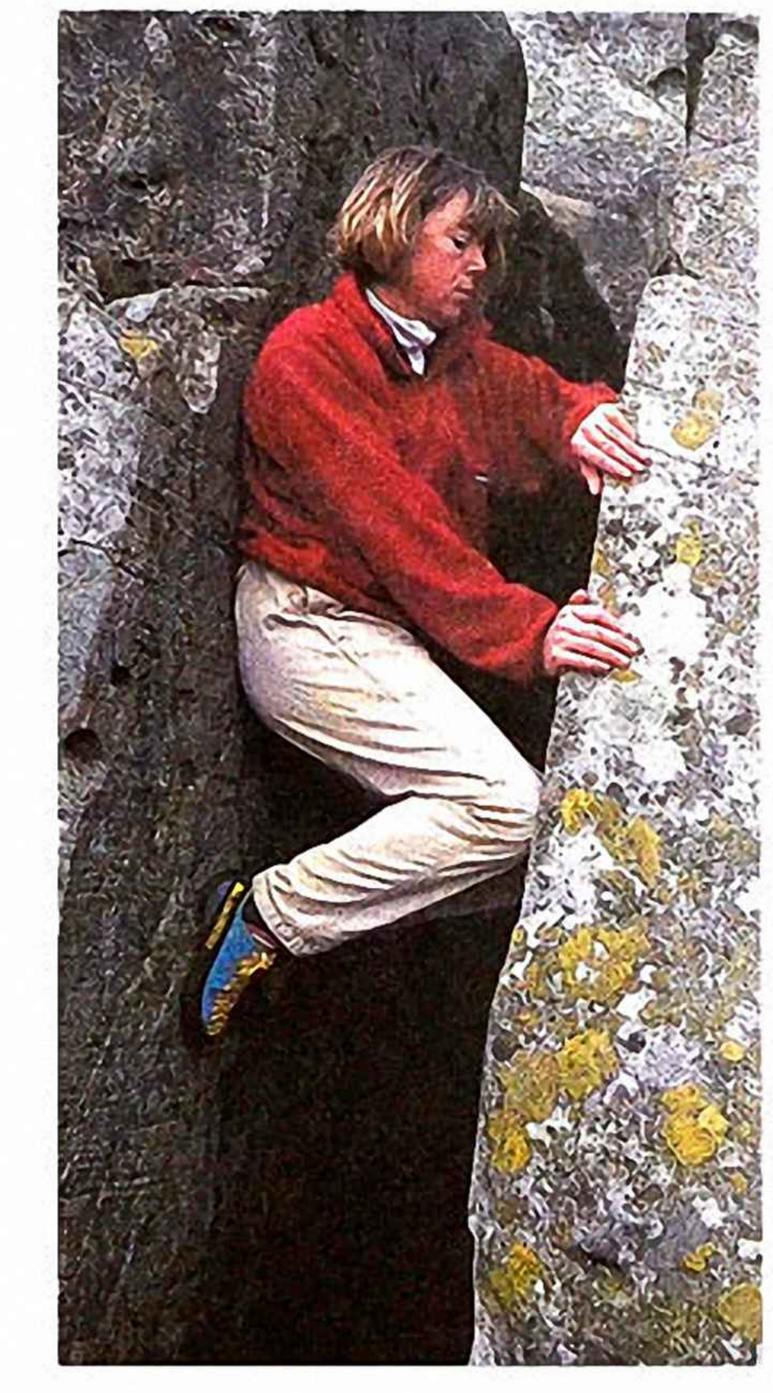
Эта техника, которую вы либо полюбите, либо возненавидите! Каминами называют крупные трещины и расщелины в скалах, в которые может поместиться скалолаз. Они могут быть довольно тесными и не давать пространства для маневра, достаточно просторными, чтобы упереться спиной в одну стенку, а ступнями — в другую, или настолько широкими, что удержаться внутри вы сможете лишь за счет расставленных на всю длину рук «распора» ногами. Соответственно, техника подъема будет варьироваться. Классический способ называется «спина-ноги». Очевидная интерпретация названия: вы упираетесь спиной в стенку камина, а ступнями отталкиваетесь от противоположной стенки, используя противоположные силы для сохранения положения в расщелине. Вам даже не придется искать зацепки для рук и ступней, упора в стенки будет довольно. Хотя удержаться в камине легко, продвижение вверх создает ощущение опасности, так как нарушается равновесие. Правильная техника подъема жизненно необходима. Положите ладони по сторонам от тела, чуть выше уровня ягодиц. Прижмите их плотно к каменной поверхности, слегка отодвинув спину от стенки и продвинув корпус слегка вверх, пока ягодицы не окажутся над руками, и сразу упритесь снова спиной в стенку. Не отрывая рук от скалы, передвиньте ступни — одну, затем другую — на уровень ягодиц. Повторяйте процесс, пока не пройдете камин до самого верха. Полезно не распрямлять при этом ноги на всю длину; чуть согнутые колени помогают сильнее упираться в стенку. Следите за тем, чтобы де-



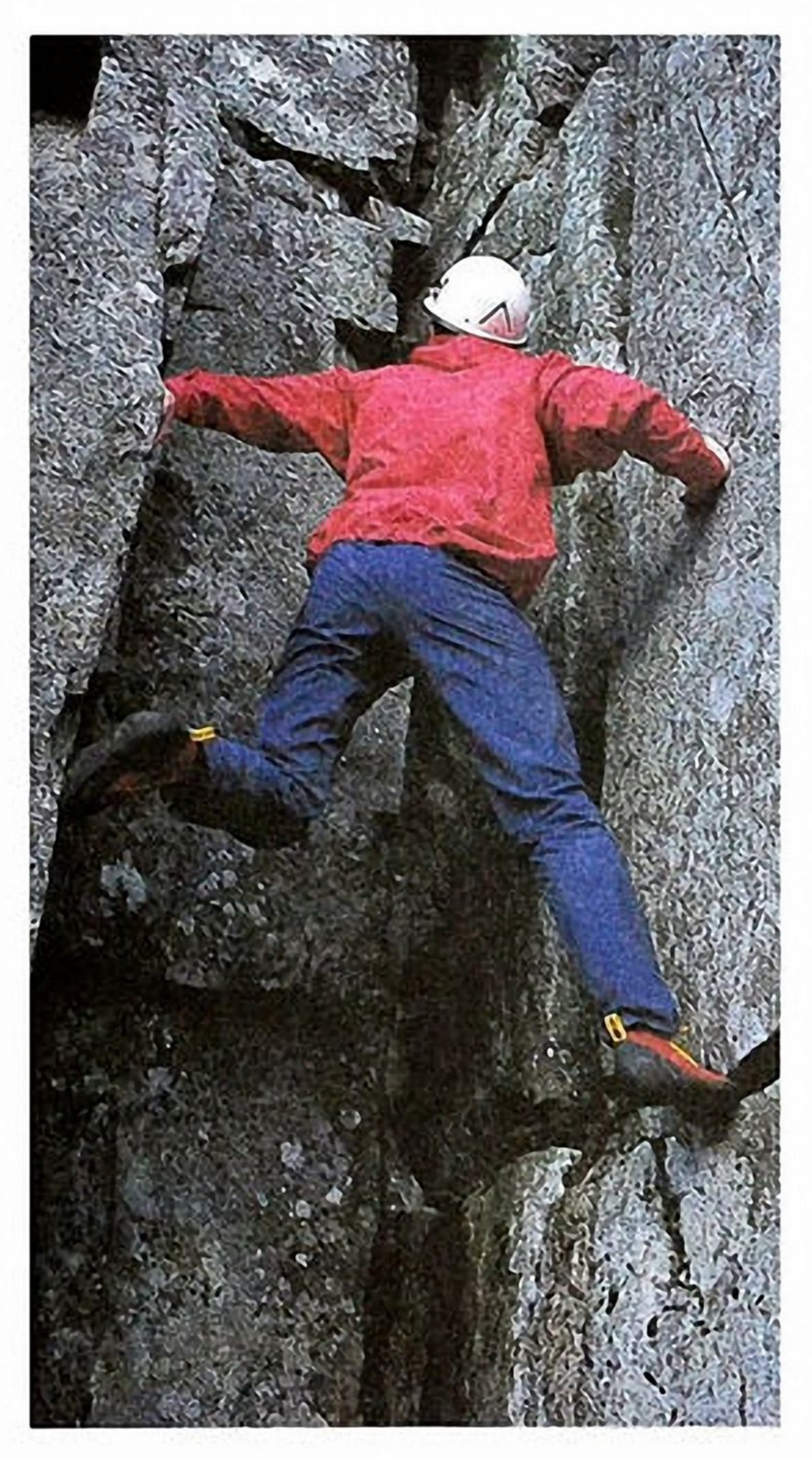
△ Классическая позиция распор спина-ноги.



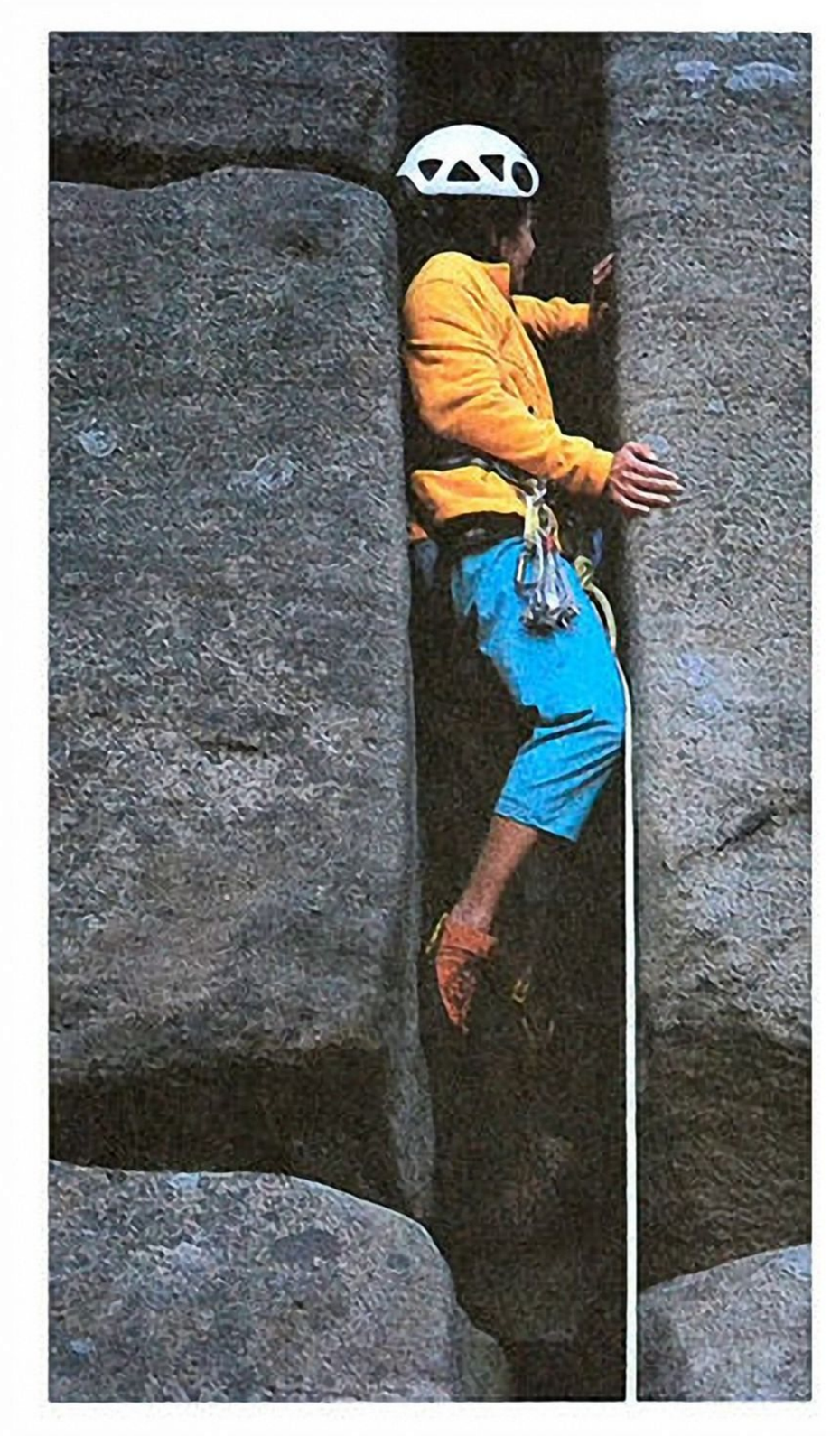
△Техника продвижения вверх предполагает чередование этих двух позиций (слева и сверху).



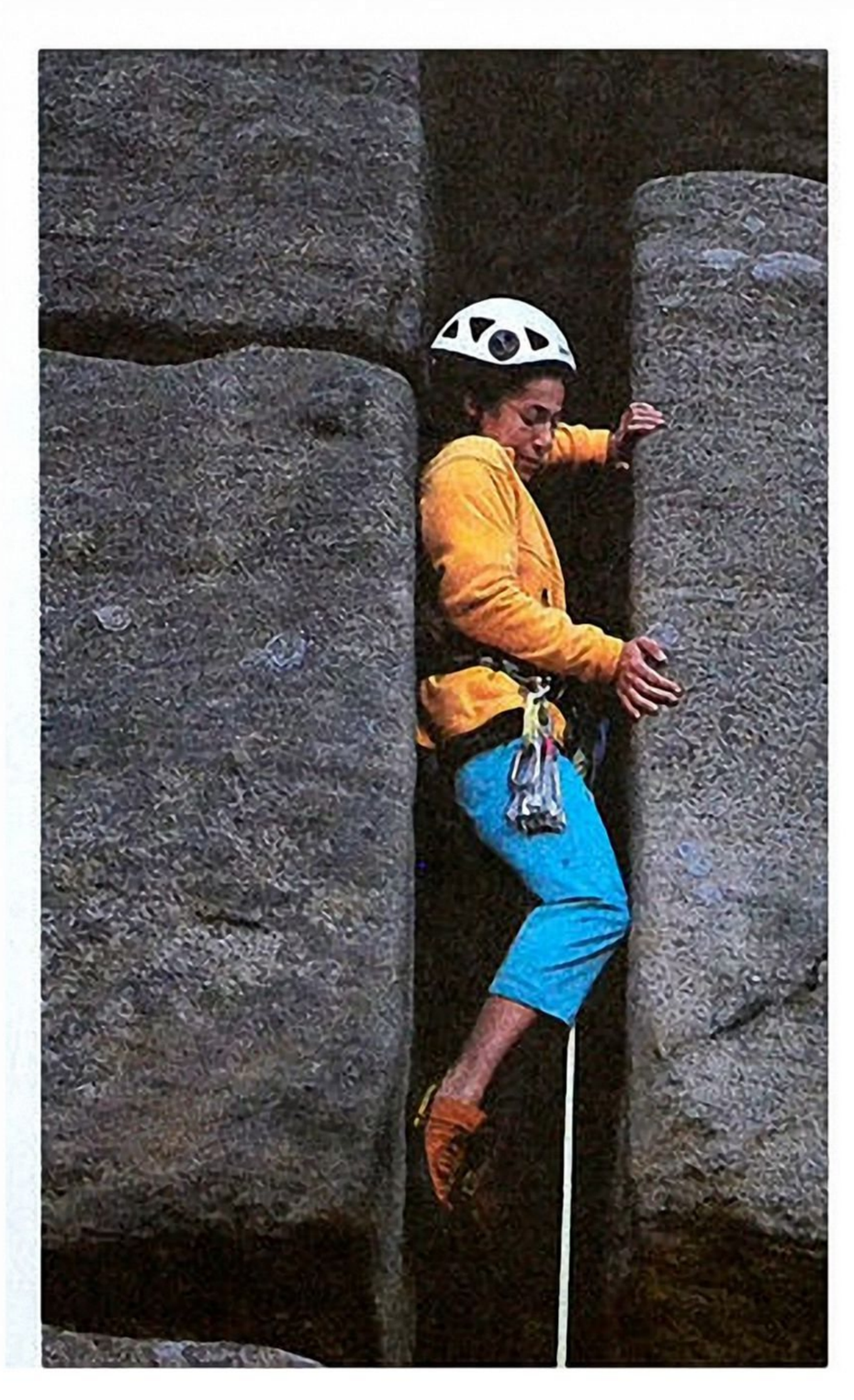
△ В более узких каминах возможно использовать распор коленями для дополнительной безопасности.



△ Если камин слишком широкий для позиции спина-ноги, потребуется широко расставлять ноги и упираться ими практически в шпагате.



◁ Тесный камин станет серьезным затруднением, но в нем можно чувствовать себя безопасно. Обратите внимание, что упор ладонями позволяет заклинивать тело более туго и проталкивать его вверх.



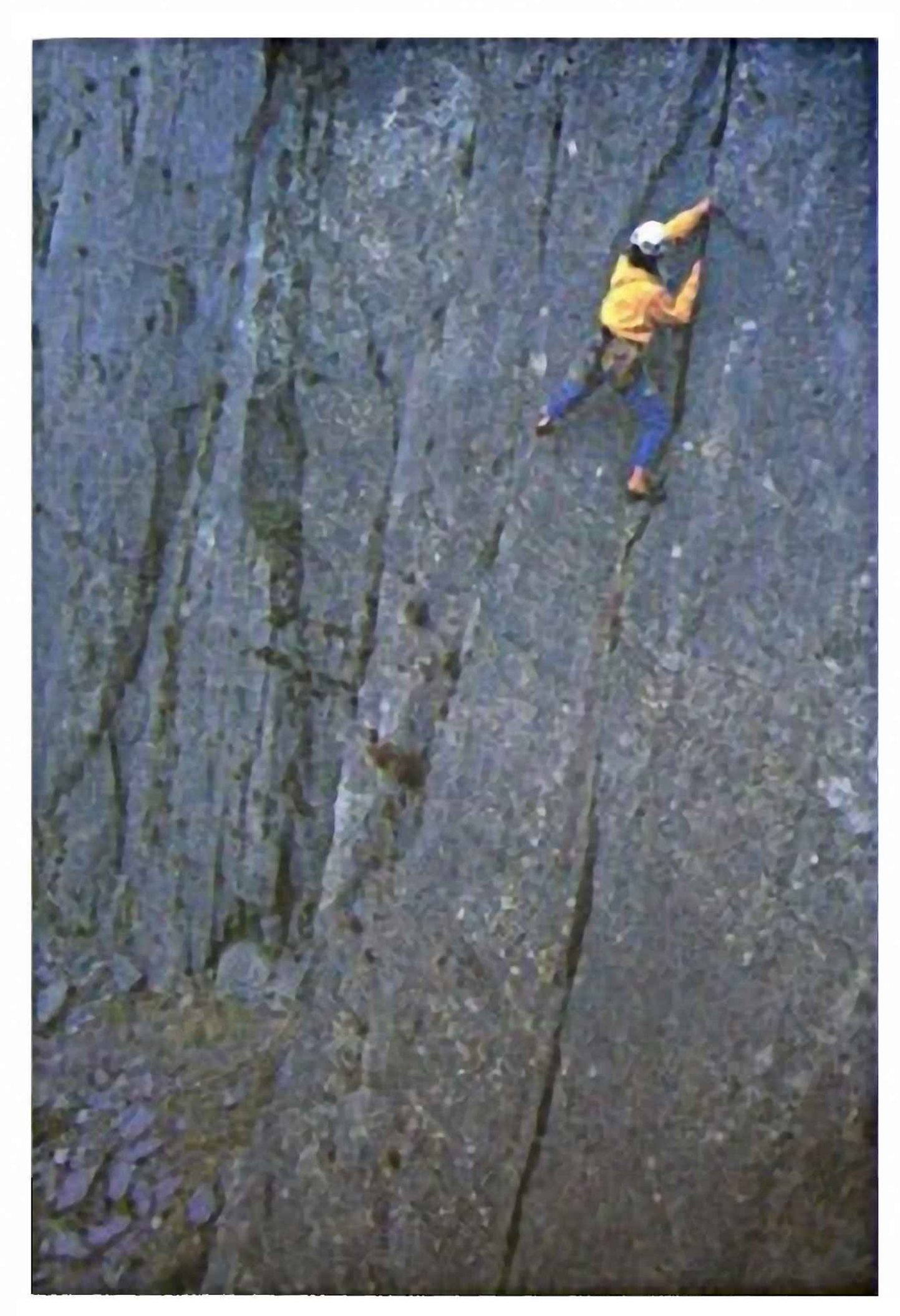
◁ Изгибаясь всем телом и упираясь изо всех сил руками и ногами, вы сможете продвигаться вверх.

лать совсем небольшие перемещения вверх за один прием, это обеспечит вам безопасность и позволит не терять равновесие; если на пути встречаются удобные зацепки для рук или ног, конечно, нужно и ими воспользоваться.

Тесный камин, в котором мало места для движения, проходят аналогичным образом, но с помощью больших изгибов корпуса в сочетании с упором в противоположные стенки трещины. Если же камин слишком широк и упор «спина-ноги» невозможен, понадобится широко расставить ноги, опираясь на стенки. Ручные и ножные зацепки становятся в таком случае ключевым фактором успеха, так как зачастую довольно трудно поддерживать достаточно безопасный уровень распора только за счет того, что вы упираетесь в стенки ладонями и ступнями. По самой природе камины — темные и грязные места, внутри все плохо видно, так что отыскать естественные зацепки сложно — давайте время глазам привыкнуть к полумраку расщелины.

Заклинивание

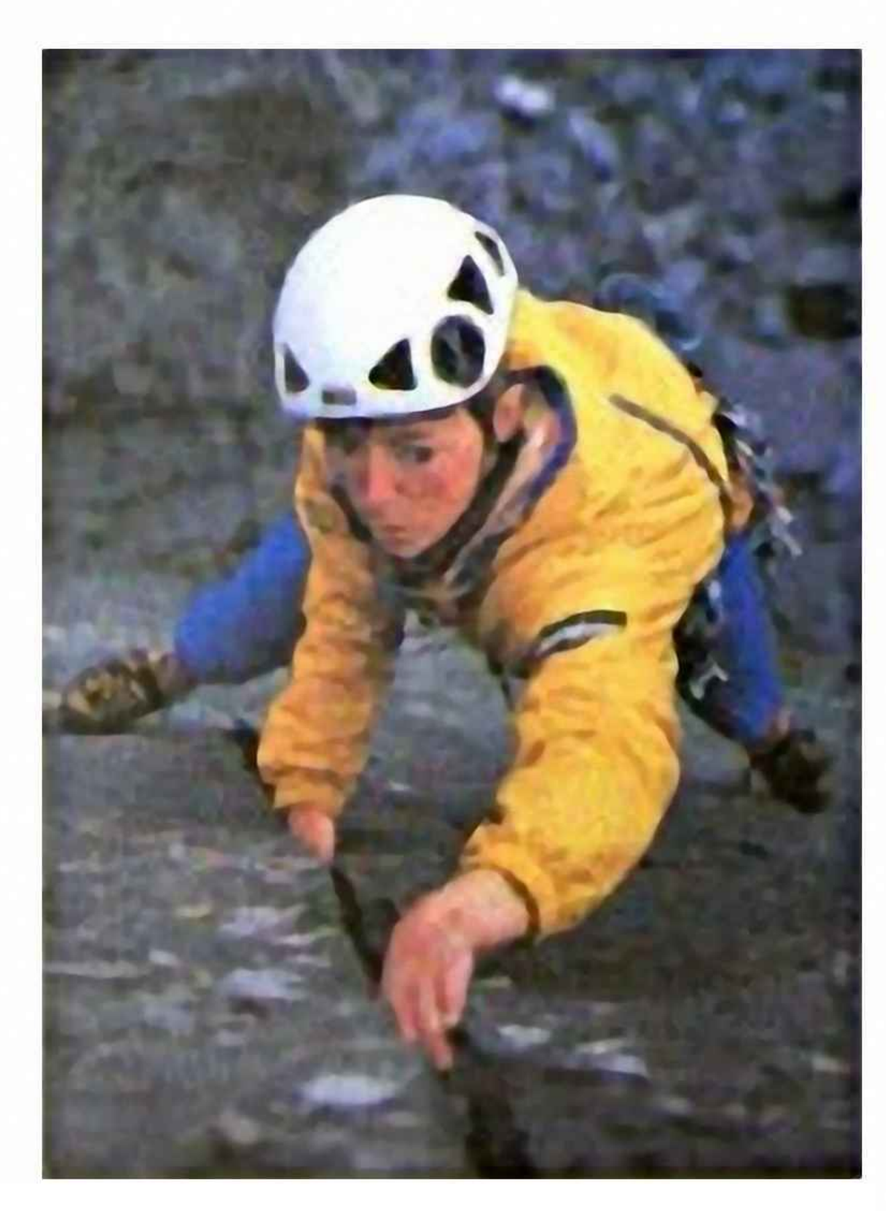
Заклинивание — это технический прием, применяемый на гладких трещинах, не имеющих видимых зацепок. Если вы приверженец этого способа и вам попалась подходящая трещина, вы можете заменить заклиниванием обычные хваты. Название вполне адекватно отражает суть техники, но поскольку это довольно болезненный прием, следите, чтобы не повредить руки в процессе.



Заклинивание кисти

Трещина, удобная для заклинивания раскрытой кистью, называется «ручной трещиной». Ясно, что для каждого скалолаза «ручная трещина» предполагает индивидуальную ширину в соответствии с конкретным размером руки. Исходим из того, что ваша кисть входит в трещину при раскрытой ладони. Найдите место, где по обе стороны от кисти будет оставаться по 1–2 см, большой палец подогните и прижмите к ладони. Затем слегка изогните свод кисти, чтобы кончики пальцев упирались в одну стенку трещины, а тыльная сторона руки — в другую. Важно, чтобы кожа на тыльной стороне кисти была максимально натянута, это защитит ее от повреждений. Когда рука плотно упирается в стенки трещины, изогните ее еще чуть-чуть. До предела. Это усилит заклинивание и сделает хват надежным и безопасным, как бы трудно ни было в это

◁▽ Почти совершенная для ручного хвата трещина обеспечивает надежное заклинивание. При первом знакомстве с этим приемом он может показаться болезненным, но с опытом хорошее заклинивание станет для вас приемом «спасибо, Господи».

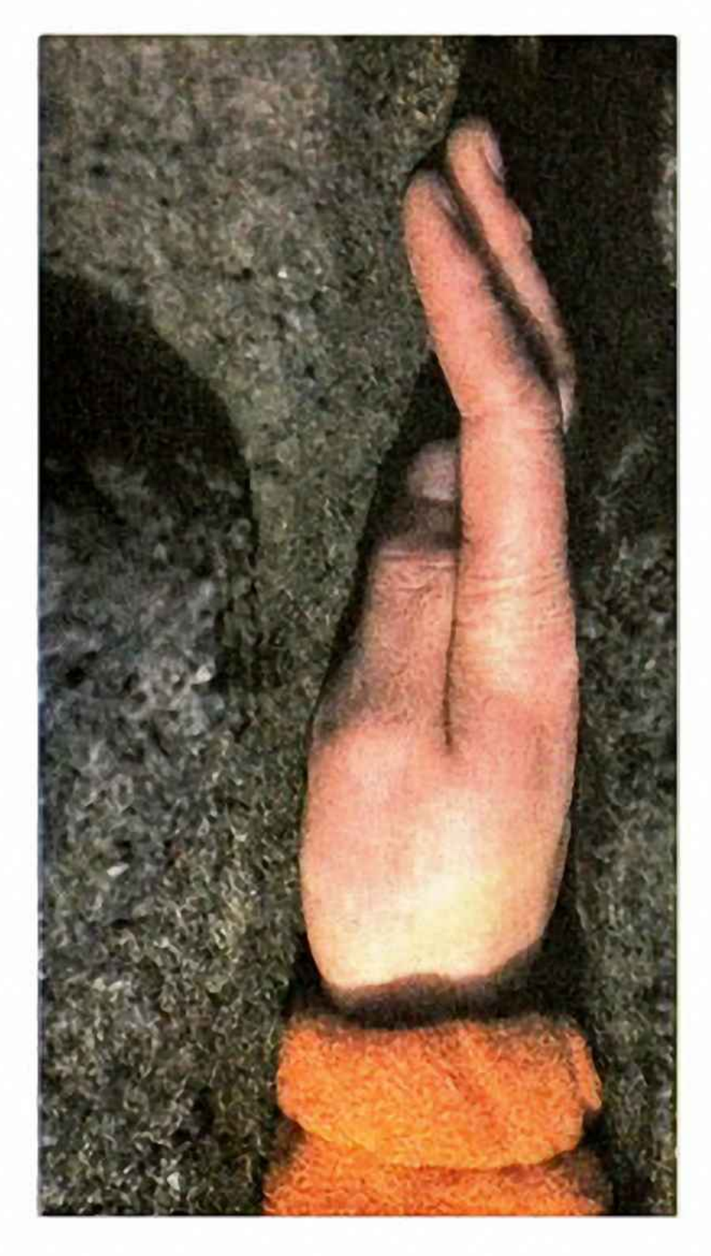


поверить! Теперь вы можете перенести вес на эту руку и проверить, хорошо ли все работает.

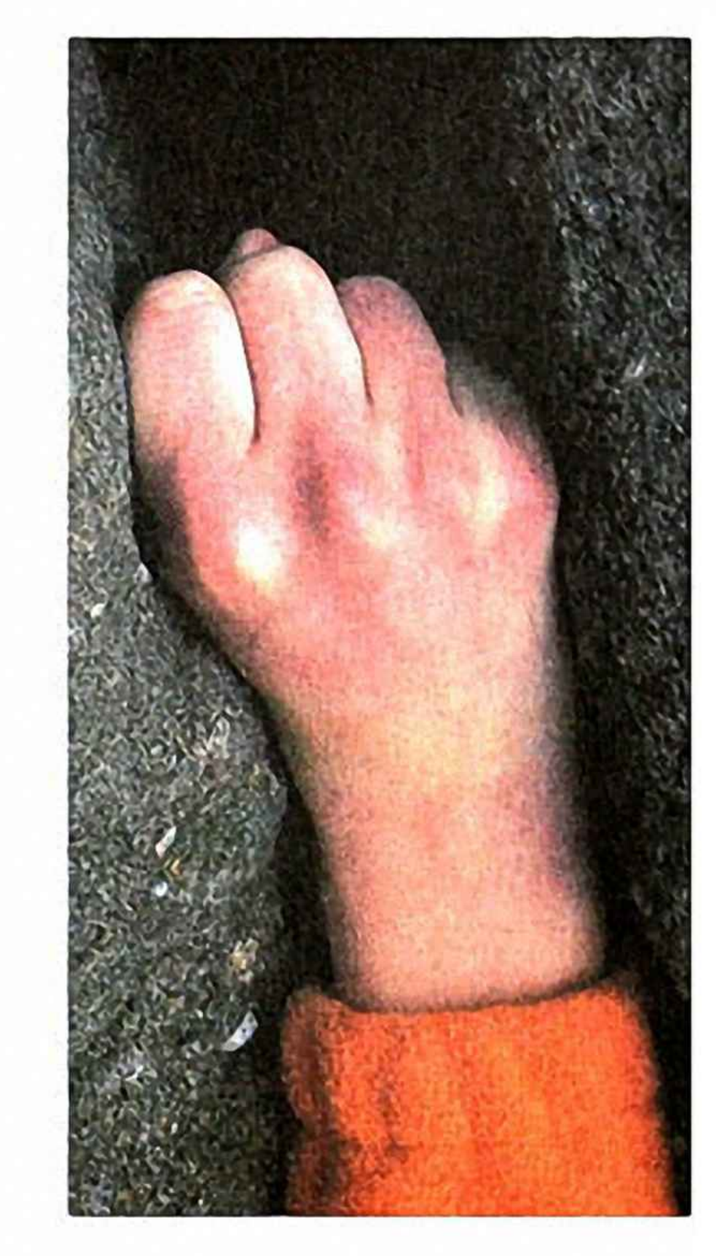
Заклинивание кулака

Если трещина шире, чем нужно для заклинивания раскрытой кистью, возможно, вы сумеете закрепиться в ней кулаком. Базовая идея та же, только теперь вам нужно натянуть кожу по всей кисти и удерживать давление так долго, как потребуется для перехвата. Способ прост: сжать руку в кулак. Сначала поместить большой палец внутрь, прижав другими пальцами к ладони внутри кулака.

Заклинивание кулака подходит для трещин с параллельными стенками или для сужающихся книзу участков трещины. Обычно кулак поворачивают тыльной стороной наружу, но во многих ситуациях вам будет удобнее развернуть его наоборот, пальцами наружу. При повторяющемся заклинивании следите за тем, чтобы одновременно только одна рука находилась таким образом в трещине.



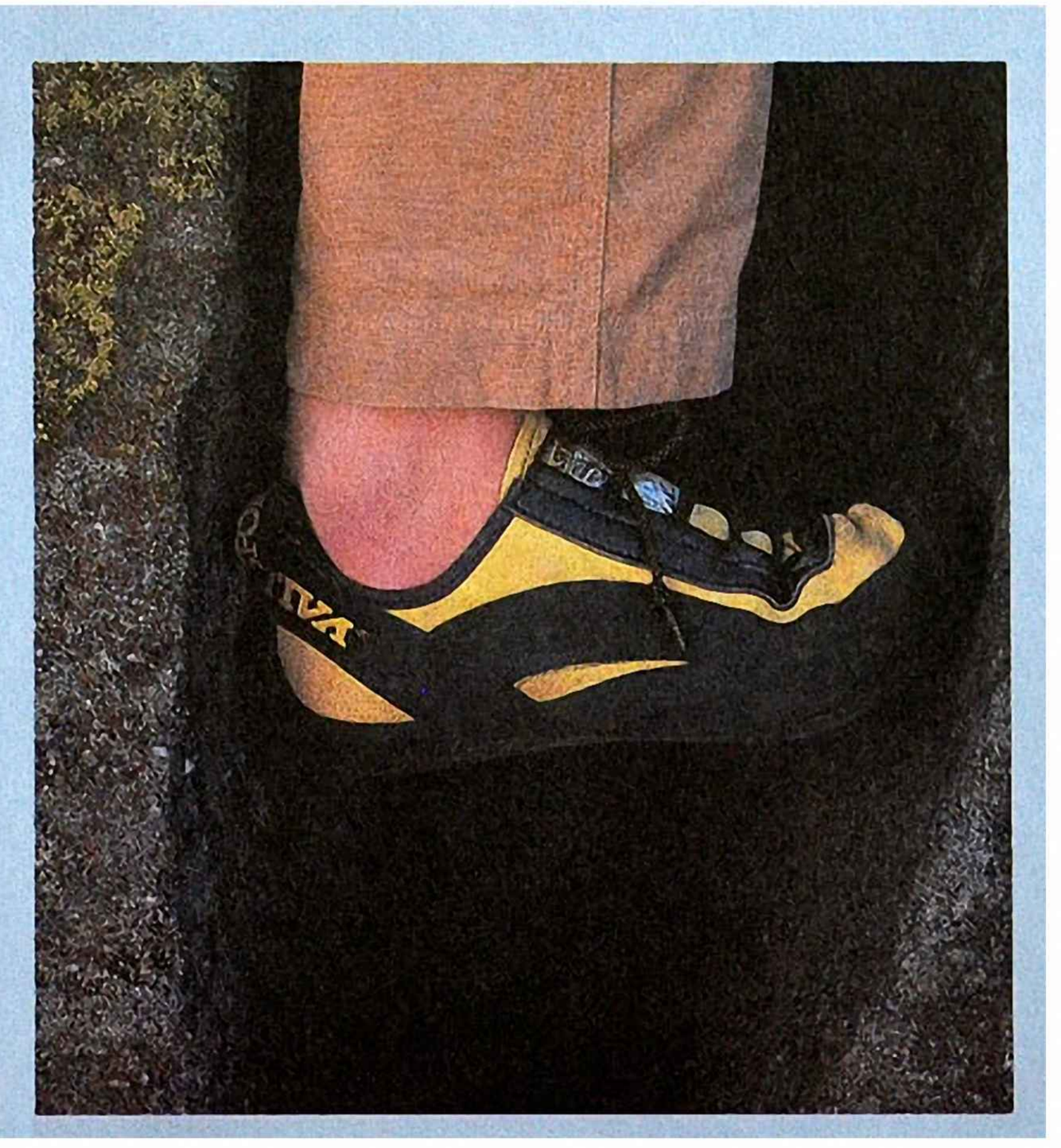
△ Заклинивание кисти: прижмите большой палец к ладони и изогните кисть руки так, чтобы цепко закрепить ее в трещине.



△ Если трещина слишком широкая для заклинивания кисти, попробуйте зацепиться кулаком. Следите, чтобы большой палец был плотно спрятан внутри ладони.

•ЗАКЛИНИВАНИЕ НОГ

Любая часть тела может быть использована для заклинивания в трещине. Пальцы ноги или, что лучше, вся стопа могут заполнить подходящего размера отверстие. Носок скального тапочка вы можете втиснуть в узкую щель — примерно того же размера, что подходит для заклинивания кисти или хвата пальцами руки. Вся стопа — направленная носком вперед или вбок — может использоваться для заклинивания в трещины покрупнее. Однако соблюдайте осторожность, не засовывайте стопу слишком глубоко в щель. Ступня легко входит и гораздо хуже выходит наружу. Это может заблокировать вас и лишить подвижности! Старайтесь использовать лишь безопасное заклинивание, чтобы оно не стало вместо помощи препятствием на пути к вершине.



▷ Эта иллюстрация показывает ножное заклинивание между боковыми стенками широкой трещины.

Найти отдых на маршруте

Способность найти положения для отдыха во время прохождения самого неподходящего для этого участка маршрута приносит колоссальную выгоду. На легких маршрутах часто встречаются крупные полки или карнизы, на которые можно встать полными ступнями, скала отклоняется так, что вес тела можно перенести на ноги. На более крутых трассах, возможно, у вас не будет шанса встать таким образом, чтобы высвободить разом обе руки. Вы можете оказаться на крошечных точках опоры боком одной ступни и кончиком другой. Зацепки могут быть меньше, чем вы ожидали, и общая атмосфера восхождения станет выматывающей. Но с помощью воображения обычно удается найти какой-то вид отдыха.

Держаться ближе к скале

На крутой скале вы должны держать тело как можно ближе к поверхности, а вес переносить прямо на ноги. Чтобы достичь выгодного положения тела, иногда нужно передвинуться на несколько сантиметров в ту или другую сторону, это может существенно изменить вашу позицию на скале. Эффективно стоять на крошечных зацепках буквально на пальцах ног можно, опираясь на внутреннюю сторону горной обуви. Причины просты: надо искать максимально доступную поддержку с помощью обуви и боковой жесткости, которая надежнее жесткости вдоль стопы. Также можно стоять на внешней стороне башмаков, но это менее эффективно при подъеме, такой способ подходит для продвижения вдоль скальной поверхности траверсом. Однако что касается отдыха, полезным будет ослабить напряжение и избежать судорог стоп.

Отдых для рук

Старайтесь не повисать всем телом на руках. Полностью сосредоточьтесь на распределении веса на ноги и, если они устают, меняйте положение. Идеальные варианты хвата для отдыха — боковой и подхват. Причины довольно просты: рука находится в относительно низком положении, кровь свободно циркулирует и питает мускулы. Если вы висите на зацепке над головой, кровь отливает от рук и мышцам не хватает кислорода. Если вы вынуждены повисать на таких зацепках, попытайтесь поочередно давать отдых рукам, опуская их вниз,

◁ Отдых между трудными участками маршрута жизненно важен, так что следует пользоваться любой возможностью.

△ Варьируя виды используемых зацепок, вы защищаете пальцы и руки от спазмов.

△ Руки могут эффективнее отдохнуть, если дать им свободно висеть, чтобы кровь прилила к пальцам. Также дает отдых чередование рук.

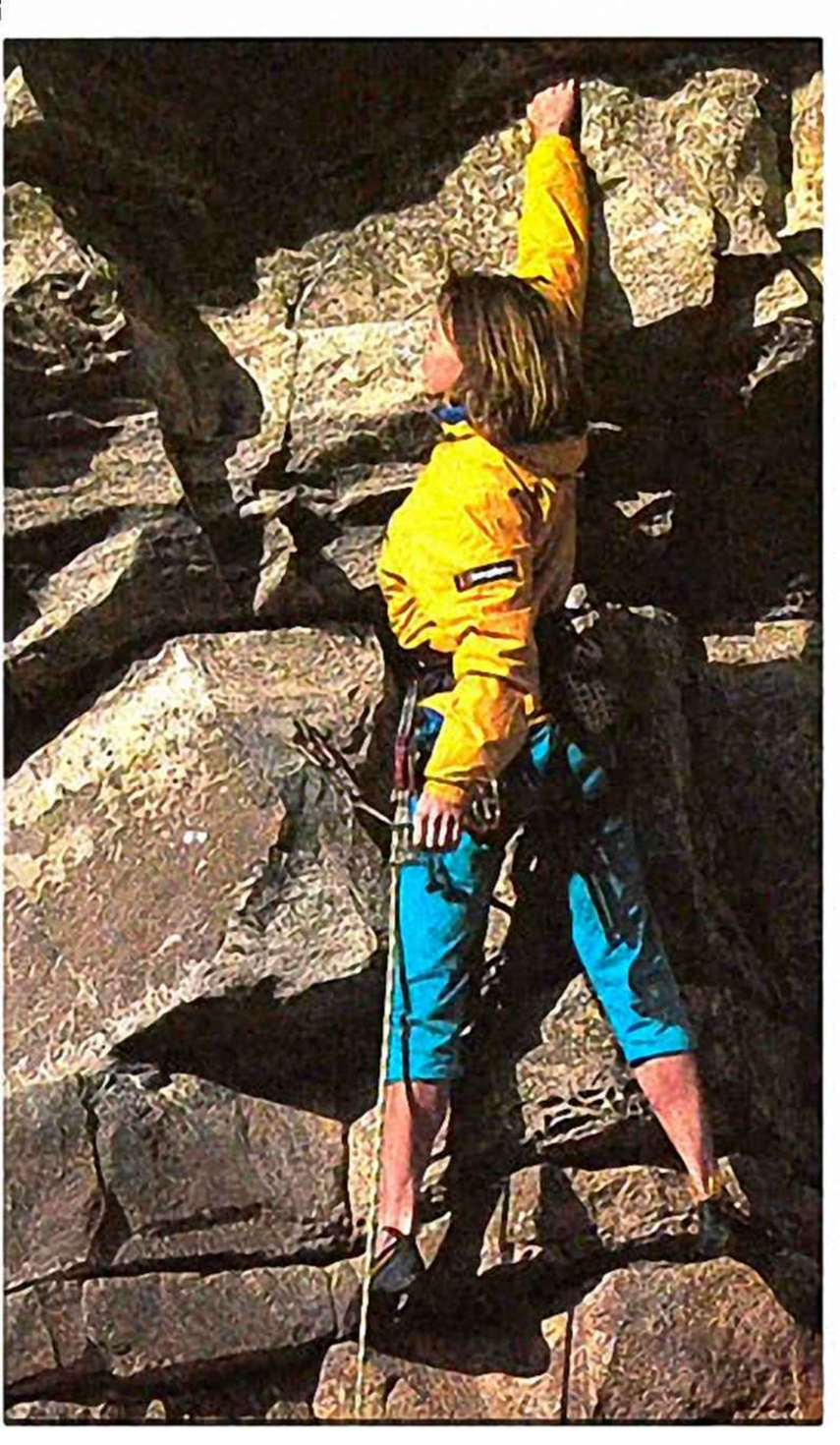
чтобы руки повисели свободно, потрясите кистью, чтобы ускорить кровоток. Это называется «встряхнуться». Не спешите. Если вы очень устали, адекватный отдых займет не менее 5 минут, только так можно восстановить энергию в должной мере. Если вы продолжите восхождение прежде, чем отдохнете, силы станут стремительно истощаться — до такой степени, что вы не сможете завершить очередную последовательность движений. Если необходимо, не бойтесь вернуться к месту, где можно постоять «без рук» и отдохнуть, даже если это означает изрядный спуск. Все это помогает максимально использовать энергию организма и добраться до следующего места отдыха или окончания препятствий.

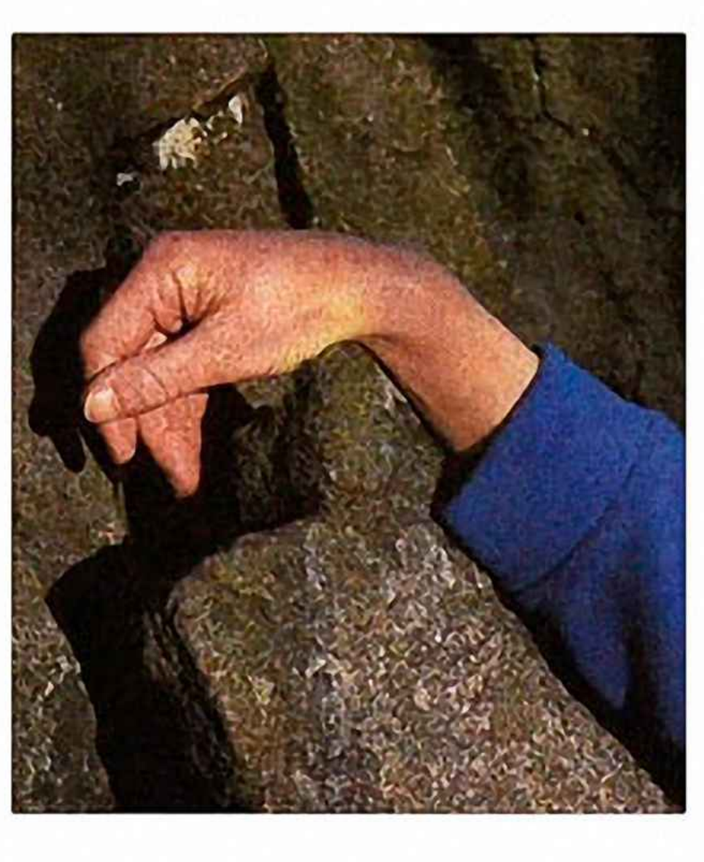
◁ Иногда полноценный отдых можно обрести, спустившись на веревке на полку, в паре метров вниз от достигнутой высоты. Это лучший вариант отдыха, доступный во время восхождения.

Беречь руки

Отдыхайте везде, где это возможно, как только встречаете на пути зацепки для откидок и подхватов, которые наиболее эффективны. Используйте силу, чтобы прижиматься к скальной поверхности, а не для того, чтобы висеть на ней. Конечно, такие зацепки не всегда доступны, может понадобиться немало воображения, чтобы подобрать оптимальную позу для отдыха. Если вы хотите повиснуть на крупных зацепках, поднимая руки над головой, постарайтесь раскрыть ладони как можно шире. Широкие полки и плоские уступы подойдут для захвата всей ладонью при повороте запястья на 90°, словно кисть руки — это крюк, отдыхайте, распрямив руку, чтобы сберечь драгоценную энергию ваших мышц. И повторим: старайтесь чередовать руки так, чтобы обе успели как следует отдохнуть.

△ Сочетание зацепа пяткой и хвата за трещину повышает степень безопасности и помогает эффективно экономить силы.





△ Хорошая зацепка или большая полка могут послужить основой для крюкового хвата, это удобный способ отдохнуть.

◁ Экспериментируйте с разными положениями тела, чтобы найти самый удобный вариант отдыха.

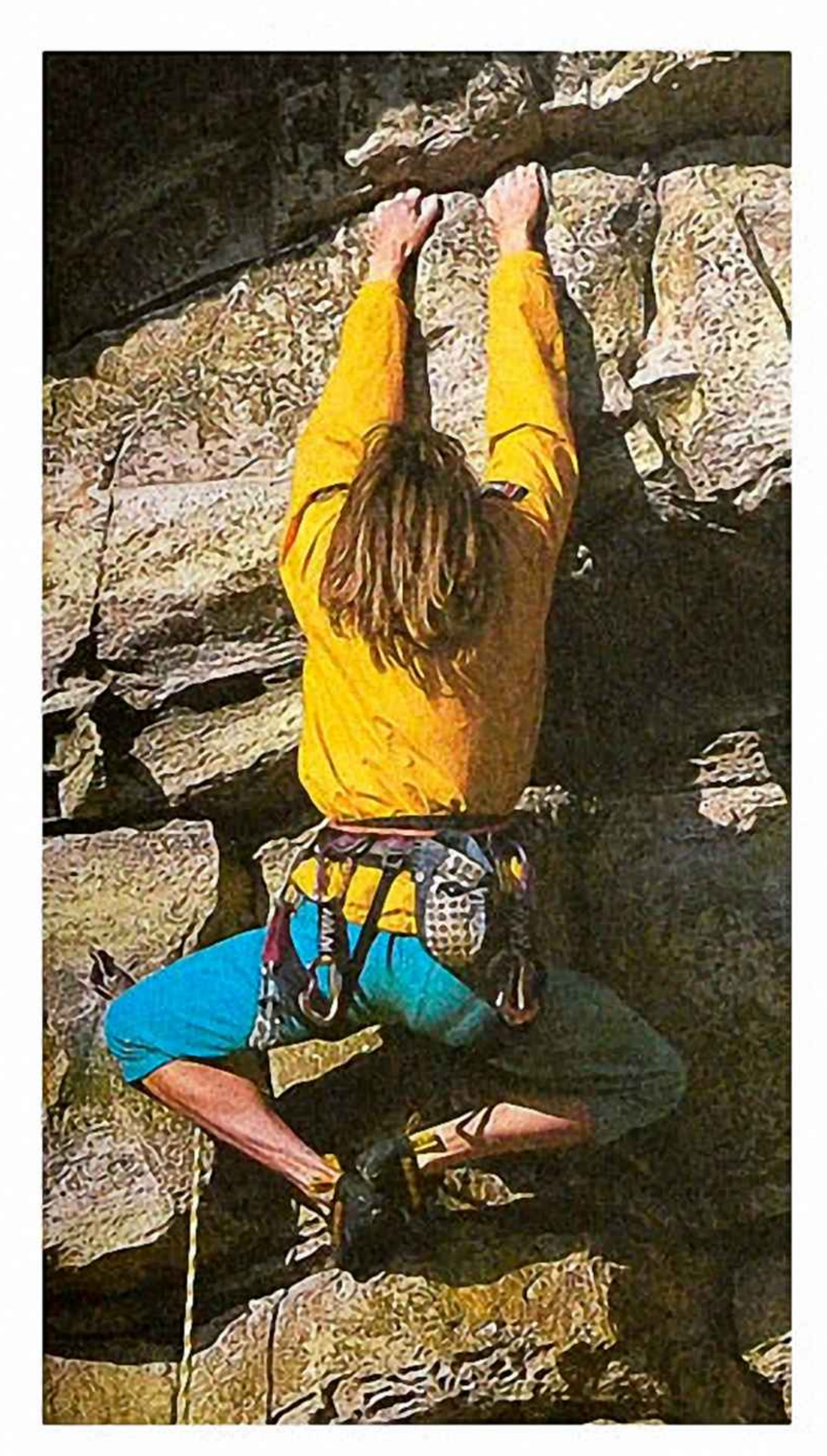
Лазание по трещине может быть исключительно трудным и утомительным. Руки и ноги сводит судорогой от постоянного напряжения. Если трещина достаточно широка, возможно, вам удастся отдохнуть, уперевшись руками в ее стенки, а также коленями и ступнями. Такую позу называют «коленная перекладина». Найти такие перекладины можно повсюду в определенных условиях, а иногда и под навесами и широкими карнизами.

Постановки на зацепку пятки (пяточный крюк) — еще один хороший способ сберечь энергию, позволяющий перебраться через нависающий карниз. Выглядит он именно так, как можно подумать: зацепившись руками и подвиснув на карнизе, поднимите ногу на тот же уровень и зацепитесь ею, как крюком, в отверстии или на ребре полки. Вы сможете сэкономить поразительное количество энергии рук за счет этого приема, так как нога сработает в качестве рычага. Для овладения этим приемом понадобится много работать в гимнастическом зале, развивая гибкость, а также применяя силовые маневры.

В аналогичной расщелине можно использовать и «крюк» пальцами ноги. Хотя это не слишком мощный прием, он помогает сохранить равновесие в сложном движении. Рассмотрим один пример: при последовательности шагов вдоль одной стороны трещины вам будет трудно уравновесить противоположные силы, когда ступни отталкиваются от скалы, а руки тянутся к ней, в результате корпус начнет разворачиваться нежелательным образом. Этот тревожный эффект известен как «калитка», он может привести к падению. Если вы сможете, словно крюком, зацепиться носком тапочка за расщелину или ребро скалы, вероятно, это поможет стабилизировать положение тела и обеспечить безопасность. «Крюк» пальцами ног иногда может обеспечить отдых в самых неожиданных ситуациях.

▷ Использование зацепки ногой в большой дыре обеспечивает эффект рычага для дальнейшего продвижения вверх, а также обеспечивает полезный отдых.

▽ Руки не так быстро устанут, если вы распрямляете и сгибаете их до упора.



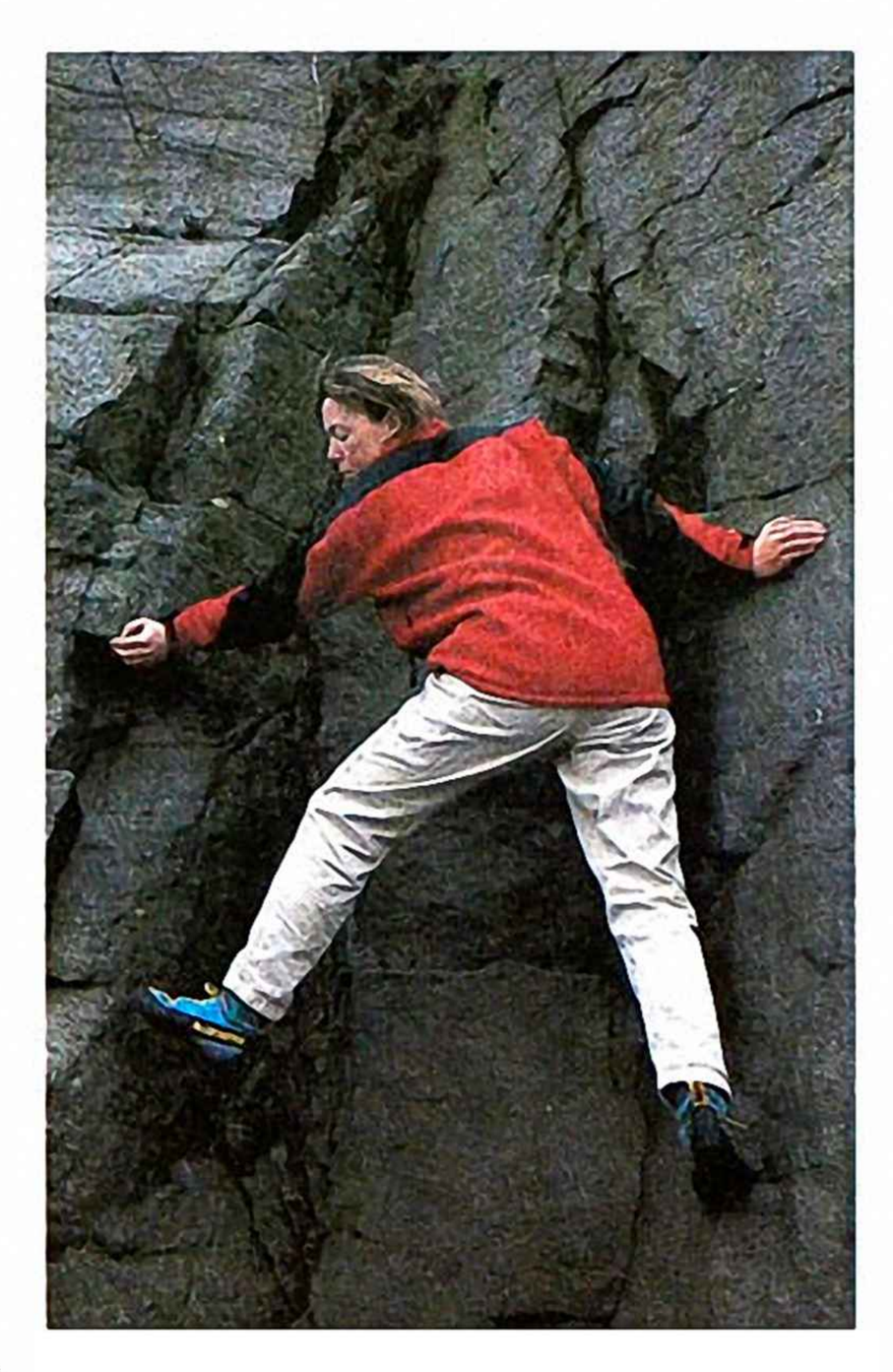
Энергосберегающие приемы

Безусловно, самым эффективным и энергосберегающим способом восхождения является «распор». Конечно, этот прием, с которым знакомятся с самого начала обучения, на первых шагах, может применяться с изрядной долей воображения во многих ситуациях, даже при весьма сложных восхождениях. Например, «распор» можно использовать на крутой, плоской стене, где нет явных желобков и углов. Вы можете перенести весь свой вес на самые кончики пальцев ног. Позиция эта невероятно утомительная, и долго в ней не простоять, только если вы не дотянетесь до трещины, подходящей для хвата в откидку, а другой ногой упретесь в уступ, чтобы за счет распора снизить нагрузку.

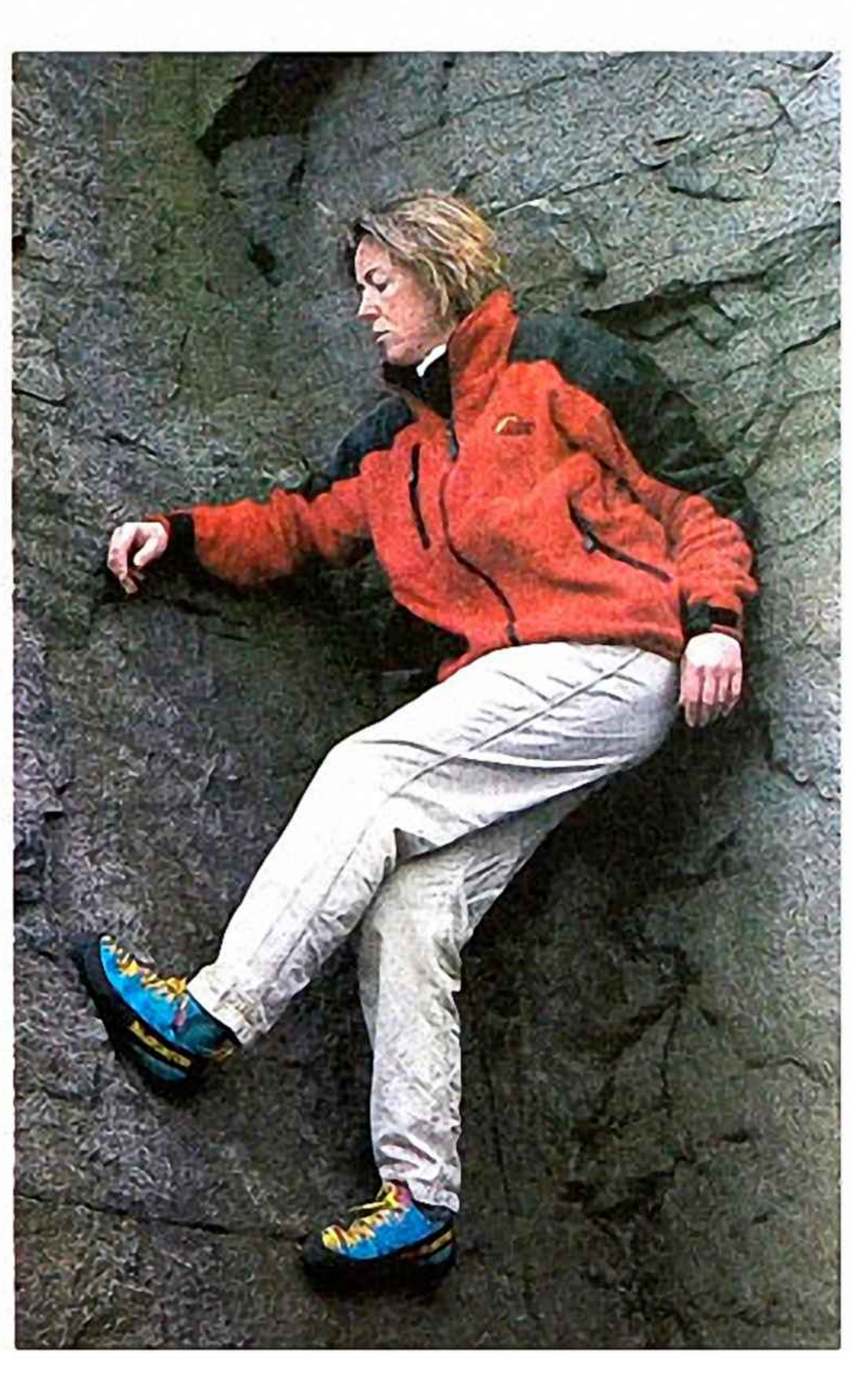
Египетский прием — полезная техника, сохраняющая энергию на самых крутых скалах. Это удобное положение, позволяющее держать корпус близко к скале, а вес перенести на ноги в большей мере, чем это обычно удается. Однако, как видно на иллюстрации внизу (справа), это преимущество, позволяющее расслабить тело при определенной гибкости. Это настолько необычная техника, что большинство скалолазов не осознают ее пользы. Формы, более умеренные, чем те, что показаны здесь, доступны при разнообразных сценариях лазания и всегда требуют воображения и творческого подхода.

Больше динамики!

Термин «дино» обозначает динамические движения. «Дино» — техника, при которой скалолаз использует момент движения к своей пользе. Например, возьмем сценарий, при котором вы видите отличные зацепки для рук на границе досягаемости, но не можете ухватиться за них из статического положения достаточно прочно, чтобы перенести вес тела. Легкое движение и отталкивание ногой позволят вам преодолеть чуть большее расстояние, так что у вас по-



◁ Любые места, где можно встать в «распор», окажутся менее утомительными.



▷ В аналогичной ситуации можно подниматься за счет приема «распор спина-ноги», который обычно ассоциируется с преодолением камина.

△ На крутой плоской скале зачастую трудно подобрать удачное положение тела. Вам придется полагаться на качественную технику ног и общую физическую подготовку.

◁ В данном случае зацеп пальцами ноги позволяет обеспечить безопасность при близком положении тела у скальной стены. Иногда это называют египетским приемом.

лучится хороший хват. Экстремальная форма «дино» — когда вы тянетесь к зацепке, не зная наверняка, хорошая она, плохая или нейтральная, и единственное оправдание для ее применения — расчет на то, что прием облегчит вам жизнь!

«Раскачивание» — термин, который применяют для описания техники, отражающей естественное динамичное движение тела, направленное на сохранение равновесия. Прием достаточно прост, его можно использовать в самых разнообразных сценариях восхождений разного уровня сложности, за исключением самых простых, когда нет большой нужды беречь энергию. Иногда «раскачивание» описывают, как болтание ногами или пинки — обычно его пользу недооценивают. Нога при этом используется двумя способами: в качестве противовеса при сохранении равновесия или как маятник для импульса при динамическом движении.

Еще несколько советов для сохранения энергии

Существуют и другие приемы, не ассоциирующиеся напрямую с движениями тела и хватами, которые помогут вам сохранять энергию при крутых подъемах. Речь идет об эффективности, с которой вы сможете обеспечить себе безопасность в пути и подобрать снаряжение. Есть разные способы сделать это, и со временем каждый скалолаз осваивает их и формирует личные предпочтения. Это требует экспериментов и открытости мышления.

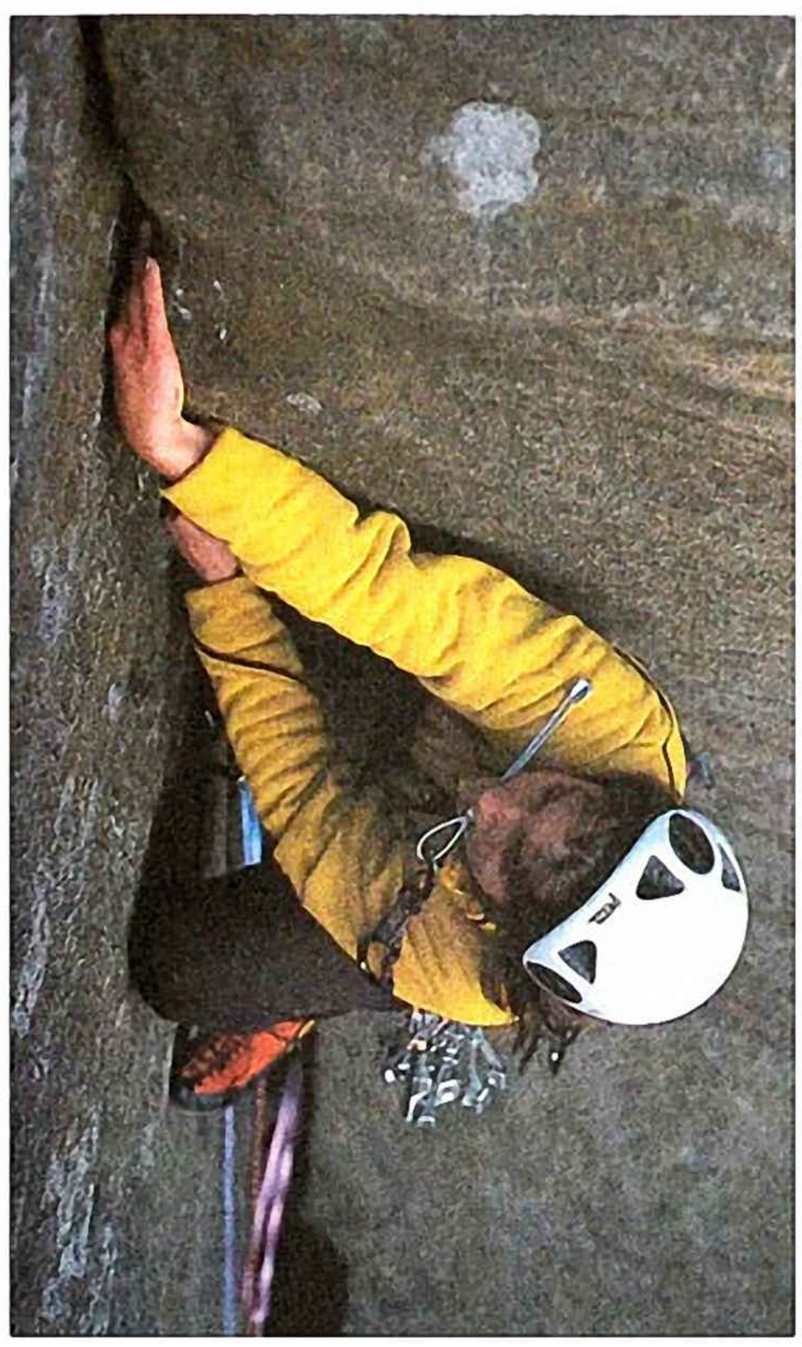
Значительная энергия может быть затрачена на попытки забить крюк или установить закладку неподходящего размера в имеющуюся перед вами трещину в скале. Иногда смотришь на трещину и веришь, что вот именно этот крюк или закладка подходит для данного случая, и это ослепляет и сужает поиск вариантов: изменить размер или форму инструмента или выбрать другую трещину! Вы получите огромные преимущества, если распределите снаряжение по карабинам в соответствии с его размерами: маленький, средний, побольше. Не подойдет один, пробуете следующий и т.д.

▽ При лазанье по крутой скале с организацией точек страховки постарайтесь найти хорошие зацепки и обеспечить удобное положение.

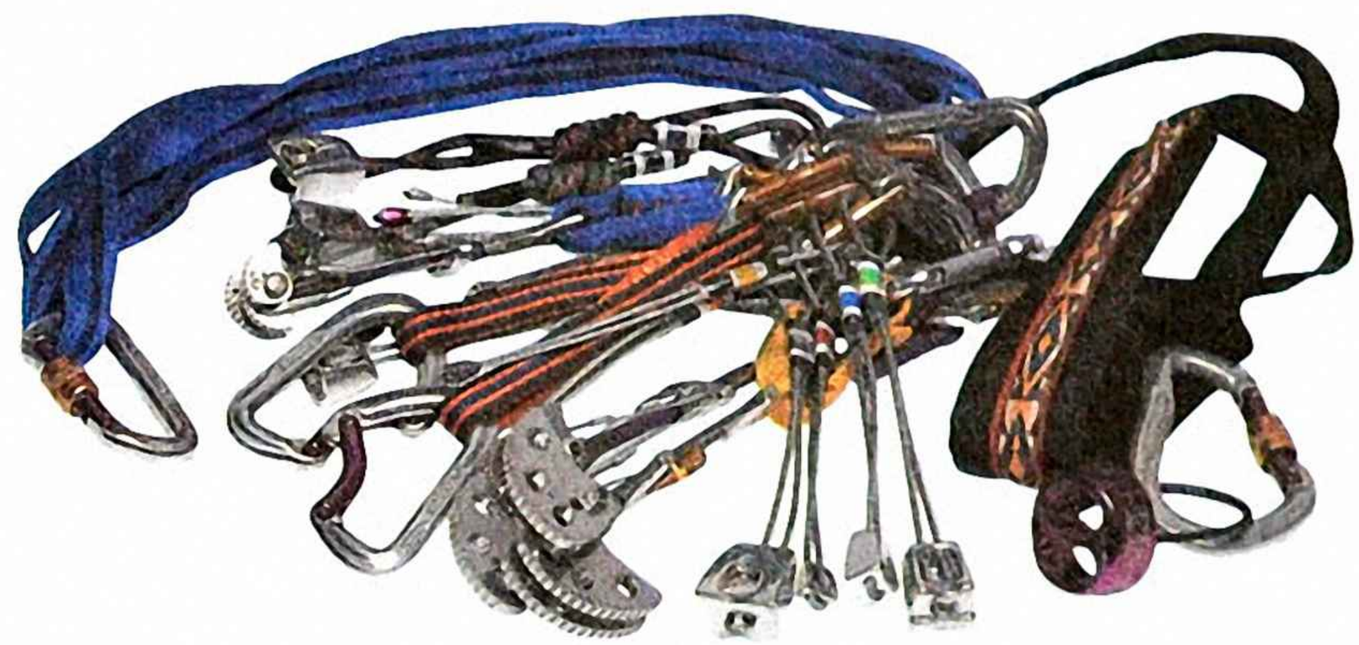
Подготовка страховки

Многие скалолазы, столкнувшись с трудностями при размещении точек страховки, готовят их на следующий участок, пока находятся в удобном положении. Если вы знаете или совершенно уверены, что крюк закладка или френд конкретного размера подойдет вон к той трещине над вами, стоит достать его заранее, при необходимости вставить в оттяжку, а затем продвигаться к цели, удерживая крепление в зубах. Достигнув нужного места, вы просто вставите его в щель! Очевидно, вы должны точно выбрать размер, иначе это окажется напрасной тратой сил.

Полезно располагать снаряжение на поясе в определенной, постоянной последовательности, которая становится для вас привычной. Это тоже сэкономит время и силы. Оттяжки, любое страховочное снаряжение и веревочные петли, френды должны быть продуманно размещены и доступны на ощупь во время восхождения. Многие страховочные средства имеют цветовую кодировку, принятую производителем, — долгими зимними вечерами можно изучить эти системы кодировки ради будущего собственного удобства. Ни один отдельно взятый метод не решит всех проблем, если вы не будете экспериментировать с ним, адаптировать его к условиям. Вы наверняка обнаружите, что в реальности вам нужны совершенно определенные средства страховки. Держите их под рукой.

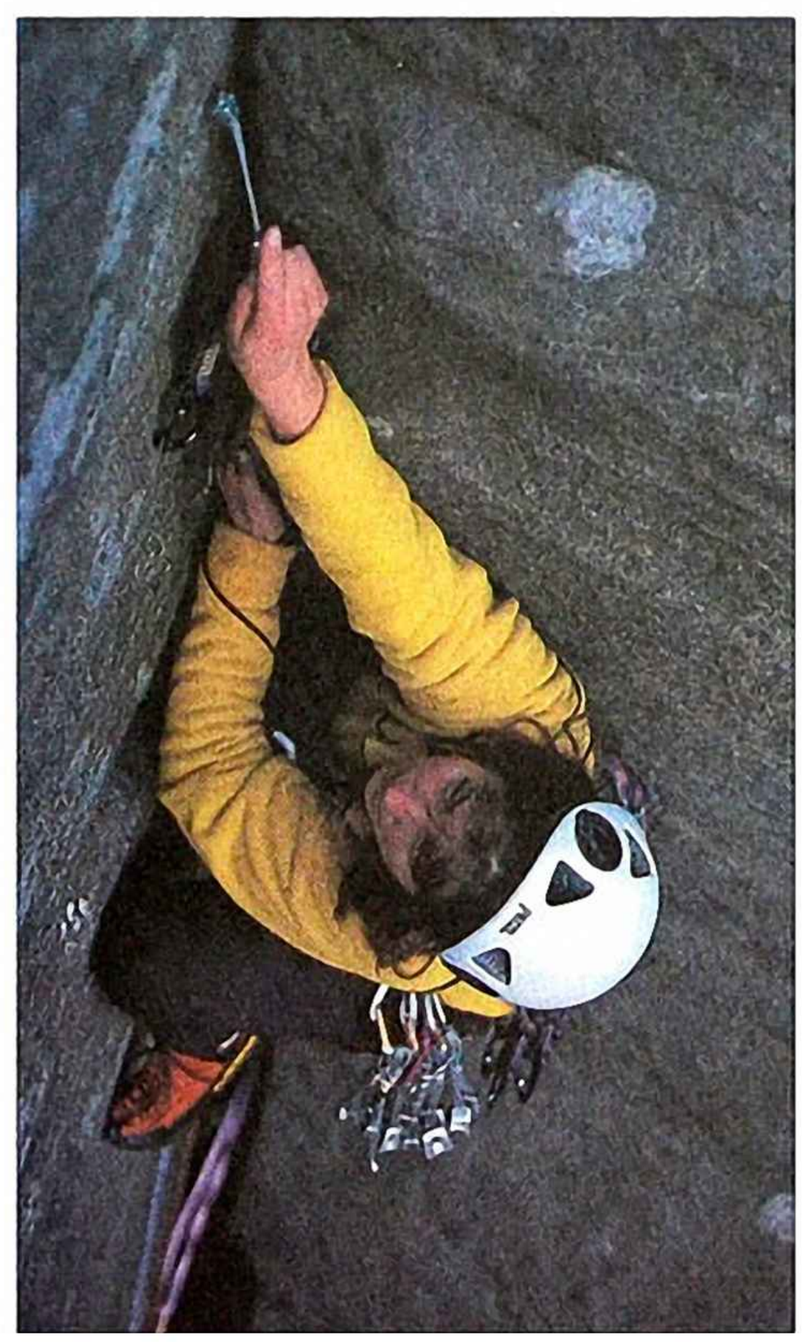


△ **1** Закладка с оттяжкой в зубах готова для размещения в трещине и построения удобной позы для отдыха.

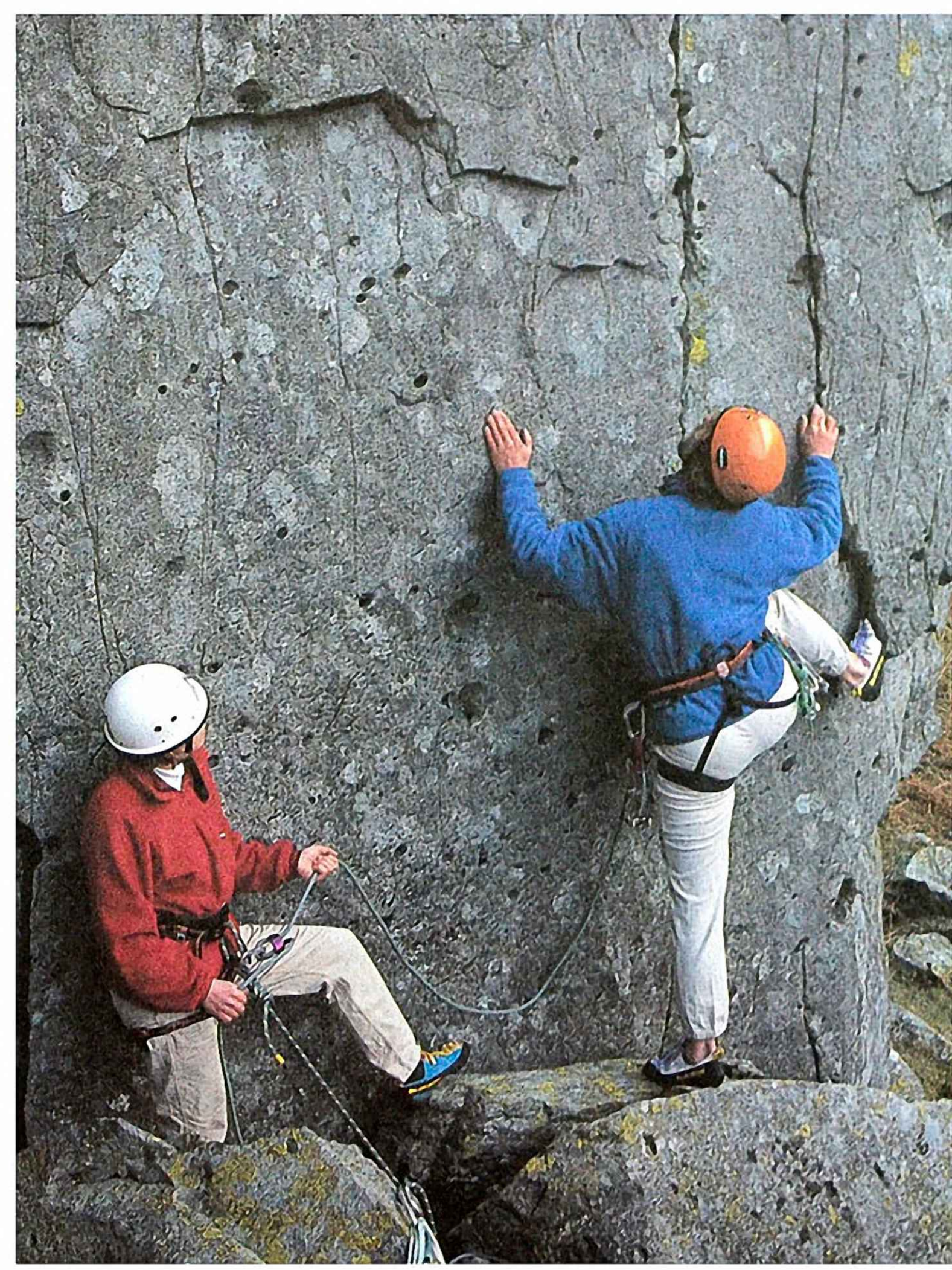


△ Когда вы развешиваете на страховочной системе снаряжение, убедитесь, что все оборудование вам хорошо знакомо и представляет собой единую систему.

▽ Скалолаз просматривает предстоящий участок маршрута. При этом он может сохранить драгоценную энергию между этапами восхождения.



△ **2** Вы только что установили ее правильным образом!

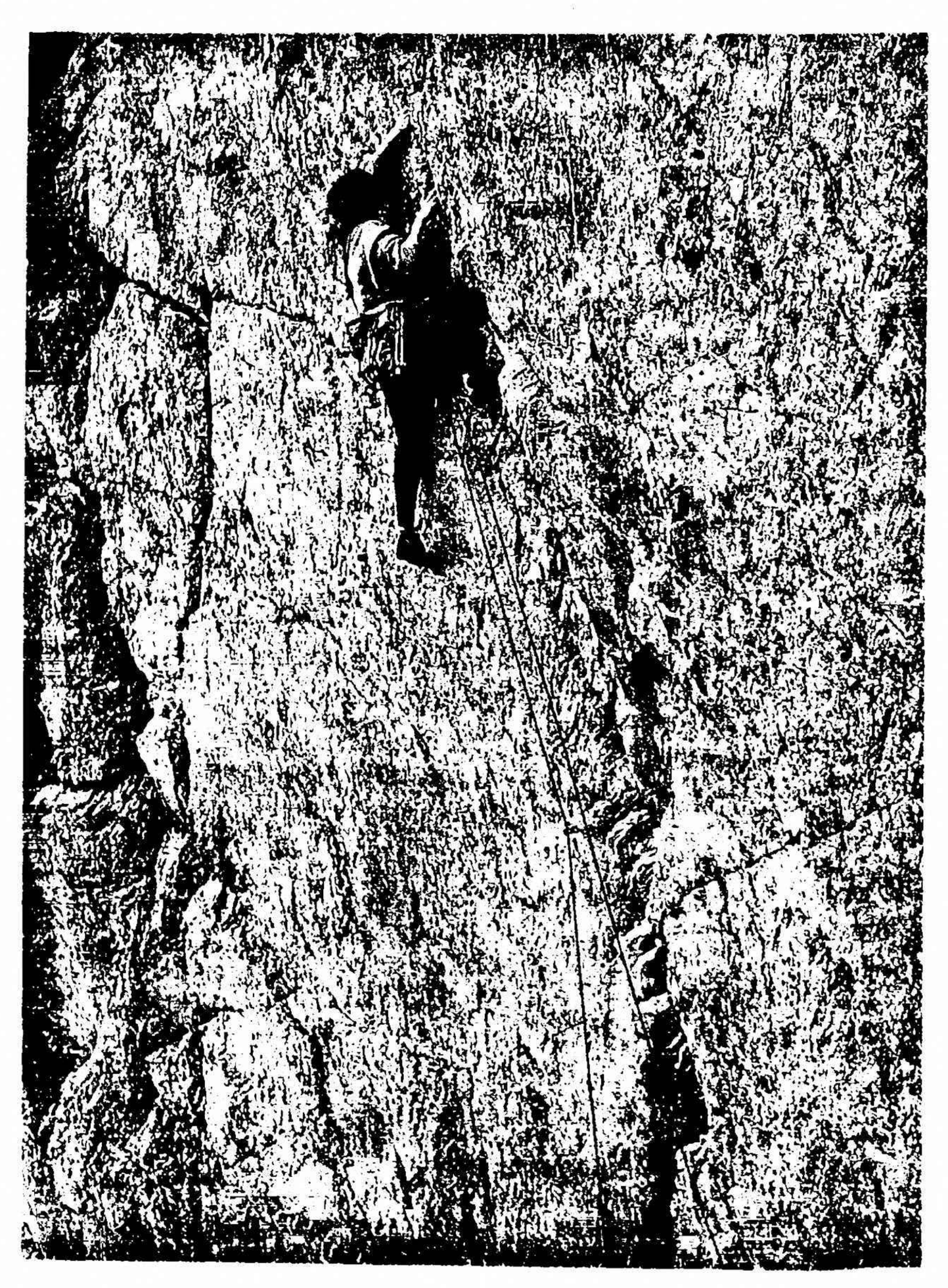


Крепление веревки

Эффективное крепление веревки дает два главных преимущества: вы сберегаете энергию тем больше, чем быстрее справляетесь с задачей, и всегда есть способ пристегнуться так, чтобы повысить уровень безопасности в случае падения.

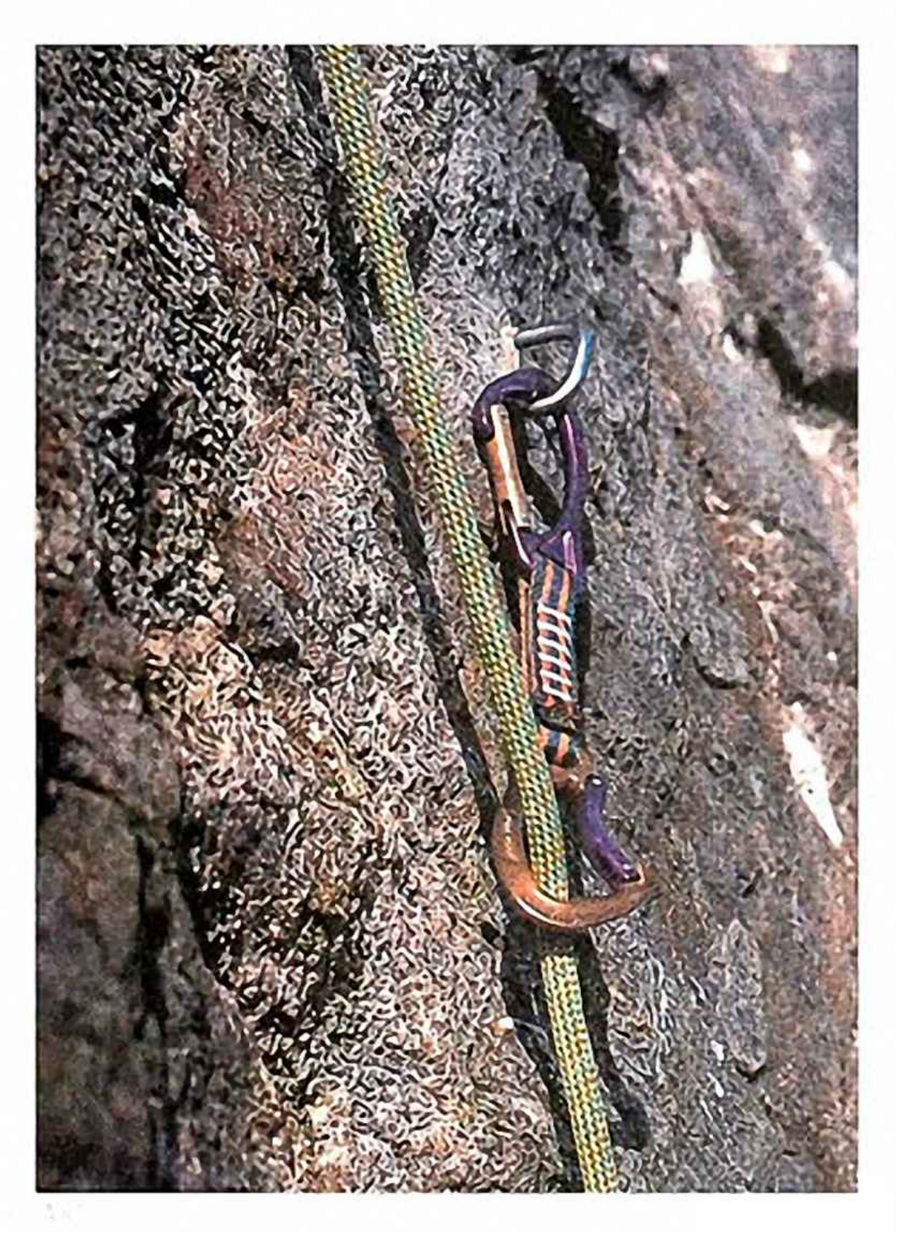
Способы прикрепления веревки к точке страховки обеспечивают вам совершенно разные энергозатраты. Вероятно, это трудно понять сразу, но прикрепление «абы как», скорее всего, приведет к печальным последствиям вроде долгого падения на слишком длинном или плохо закрепленном конце веревки.

Существует немало способов надежно прикрепить веревку к оттяжке. Есть смысл потренироваться со всеми известными методами, прежде чем остановить свой выбор на том, который оптимально удобен для вас, с учетом типа восхождения и уровня сноровки. В зависимости от избранного метода надо запомнить два важных аспекта. Первый: защелка карабина, через кото-



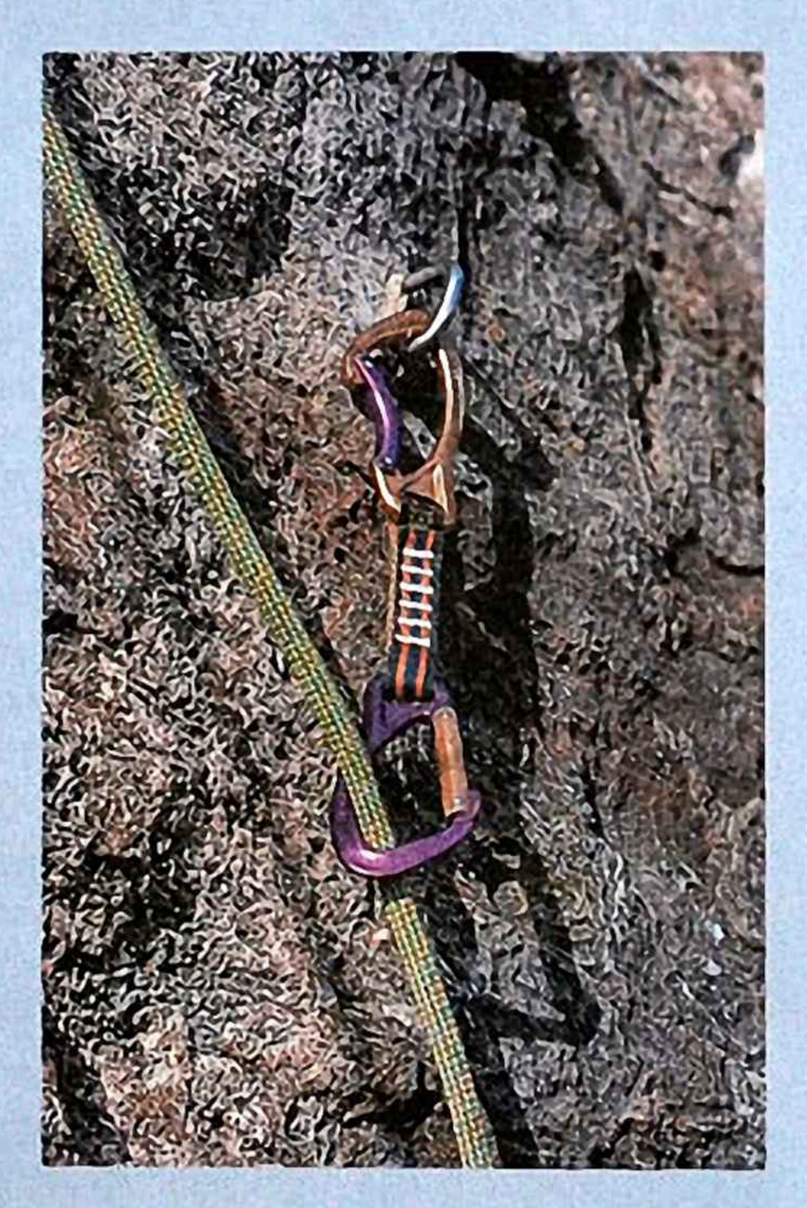
◁ При восхождении со страховкой веревкой по очень крутой скале жизненно необходимым фактором успеха становится сохранение энергии.

▽ Практикуйтесь в прощелкивании веревки в оттяжку, пока не сможете делать это вслепую!



△ Правильно пристегнутая оттяжка: карабин с прямой защелкой в шлямбур, веревка проходит через карабин с изогнутой защелкой.

•СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО

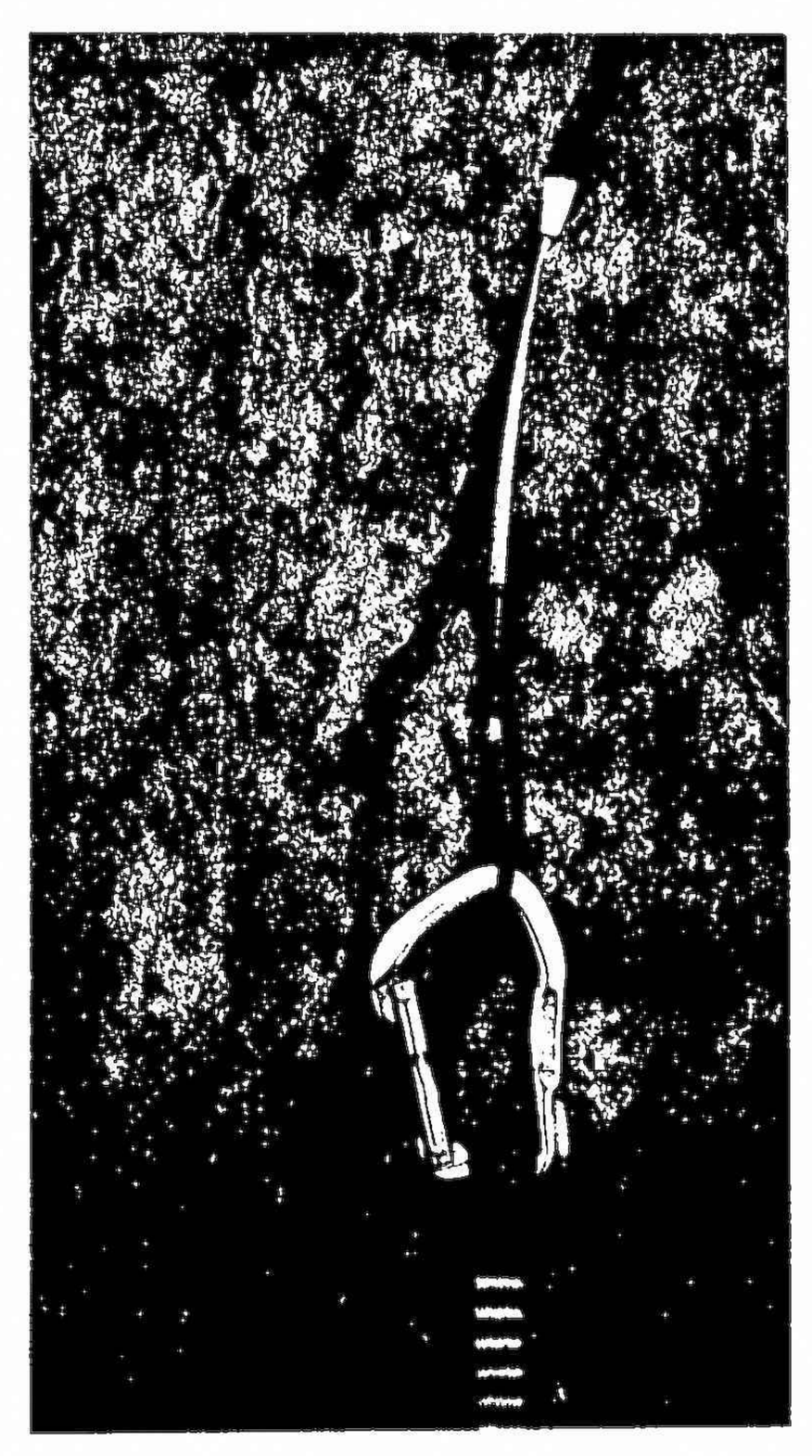


В этой ситуации изогнутая защелка карабина пристегнута к шлямбуру. При таком условии будет труднее прицепить веревку. Оттяжка должна быть закреплена обратным образом (см. рисунок левее).

◁ Не так-то легко прицепить веревку к прямой защелке карабина.

рый вы пропускаете веревку, должна быть обращена в сторону, противоположную от направления планируемого движения. Это гарантирует, что в случае падения веревка не откроет защелку карабина. Второй: вы должны убедиться в том, что оттяжка не перекрутилась после того, как к ней прикрепили веревку. В редких случаях перекручивание оттяжки позволяет веревке открыть защелку и выщелкнуться из карабина при падении скалолаза. Проверка этих простых вещей должна стать хорошей привычкой.

На рисунках показан один из предлагаемых методов крепления веревки к оттяжке. Если вы цепляете веревку к оттяжке, находящейся над вашей головой, надо вытянуть вверх немного веревки, зажать ее в зубах, а потом потянуть еще: в вашем распоряжении был запас свободной веревки, достаточный для того, чтобы дотянуться до крепления и зацепить ее. Когда веревка оказалась в карабине, разжимайте зубы и продолжайте восхождение. Если вам по какой-то причине кажется, что вы можете упасть в попытке дотянуться до карабина, будьте готовы мгновенно выпустить веревку из зубов при падении — только циркачи могут держаться зубами за трапецию!



◁ Хорошо размещенная в трещине закладка с пристегнутой к ней оттяжкой.

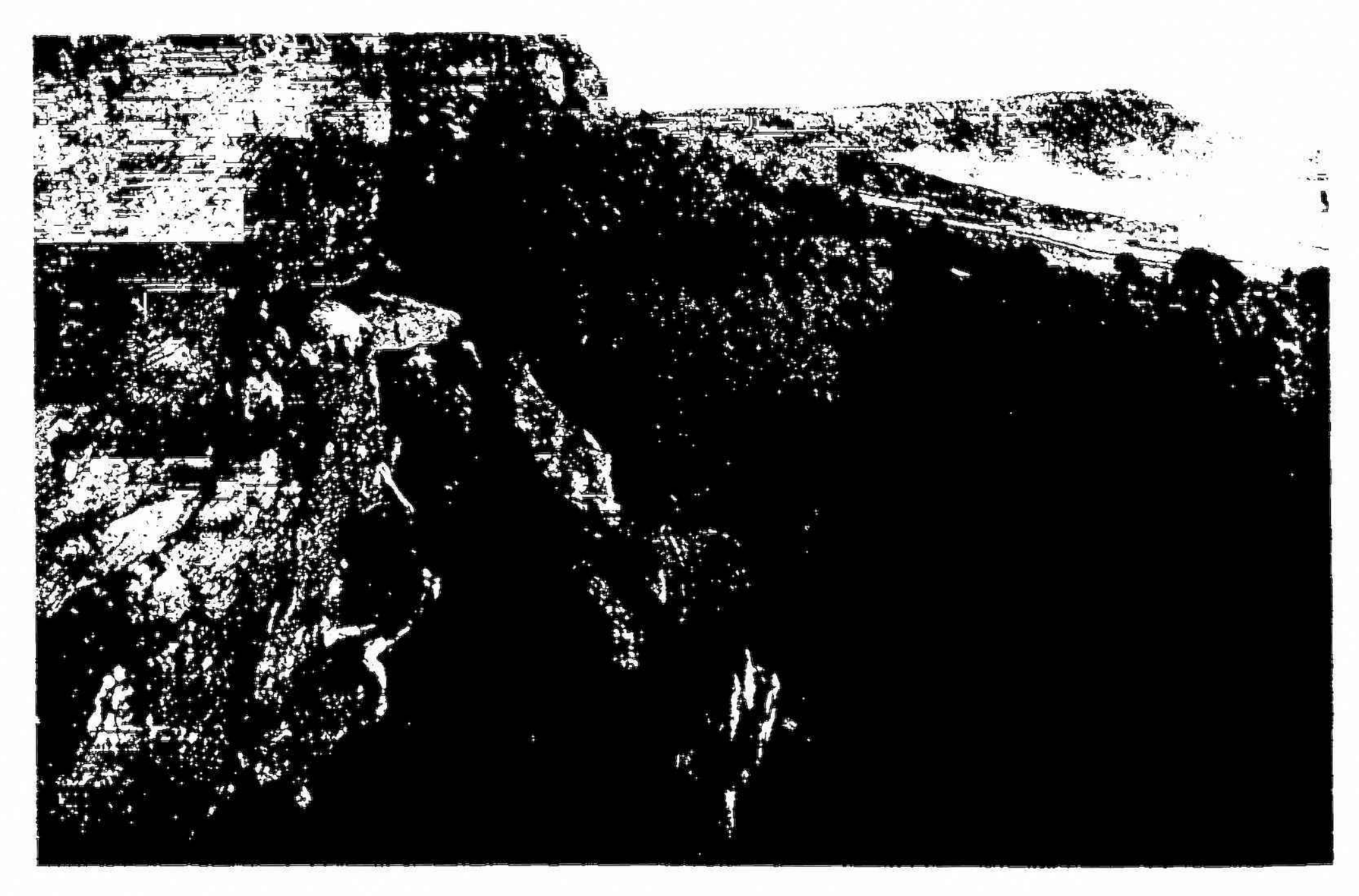
Падение

△ Старая поговорка «Ведущий никогда не падает» звучала разумным советом во времена, когда скалолазы привязывали веревку непосредственно на талию.

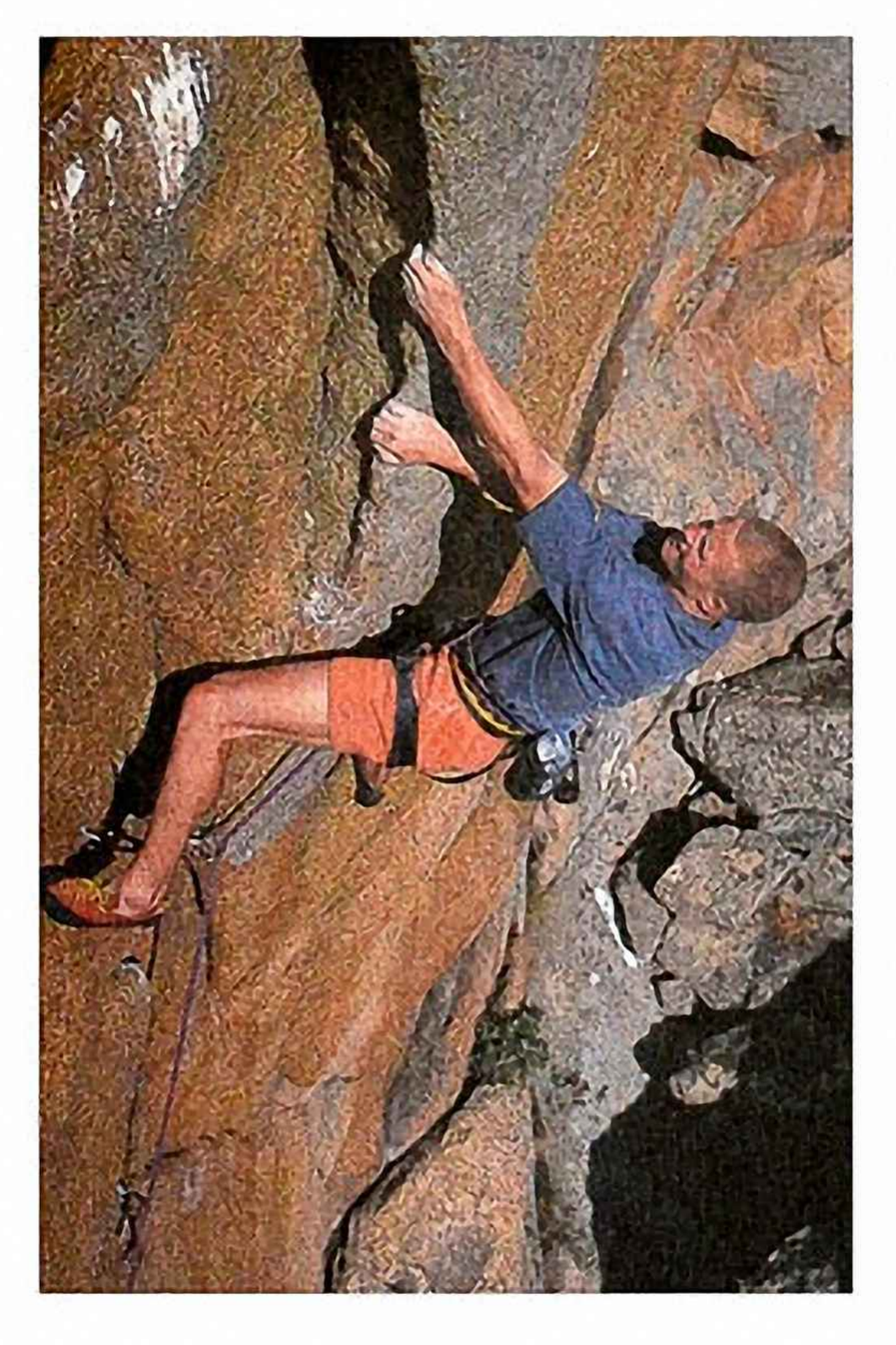
Хотя любой скалолаз рано или поздно оказывается в ситуации, когда грозит падение, для одних это представляется совершенно неприемлемым, а для других это нормальная часть восхождения. Чтобы достичь совершенной чистоты стиля, вы должны всегда стремиться подниматься без падений. Такой подъем называют **«onsight, он сайт»**. Не так много лет назад среди скалолазов бытовала поговорка «Ведущий никогда не падает». Когда-то так и было, поскольку точки страховки были очень редки, а порой их и вовсе не было. Сегодня ситуация значительно изменилась. Лидировать на восхождение стало гораздо менее рискованным делом благодаря специальному оборудованию, качество и ассортимент которого стремительно улучшаются. Однако и сейчас есть трассы, на которых страховка практически невозможна, хотя количество таких маршрутов сокращается.

Современные тенденции

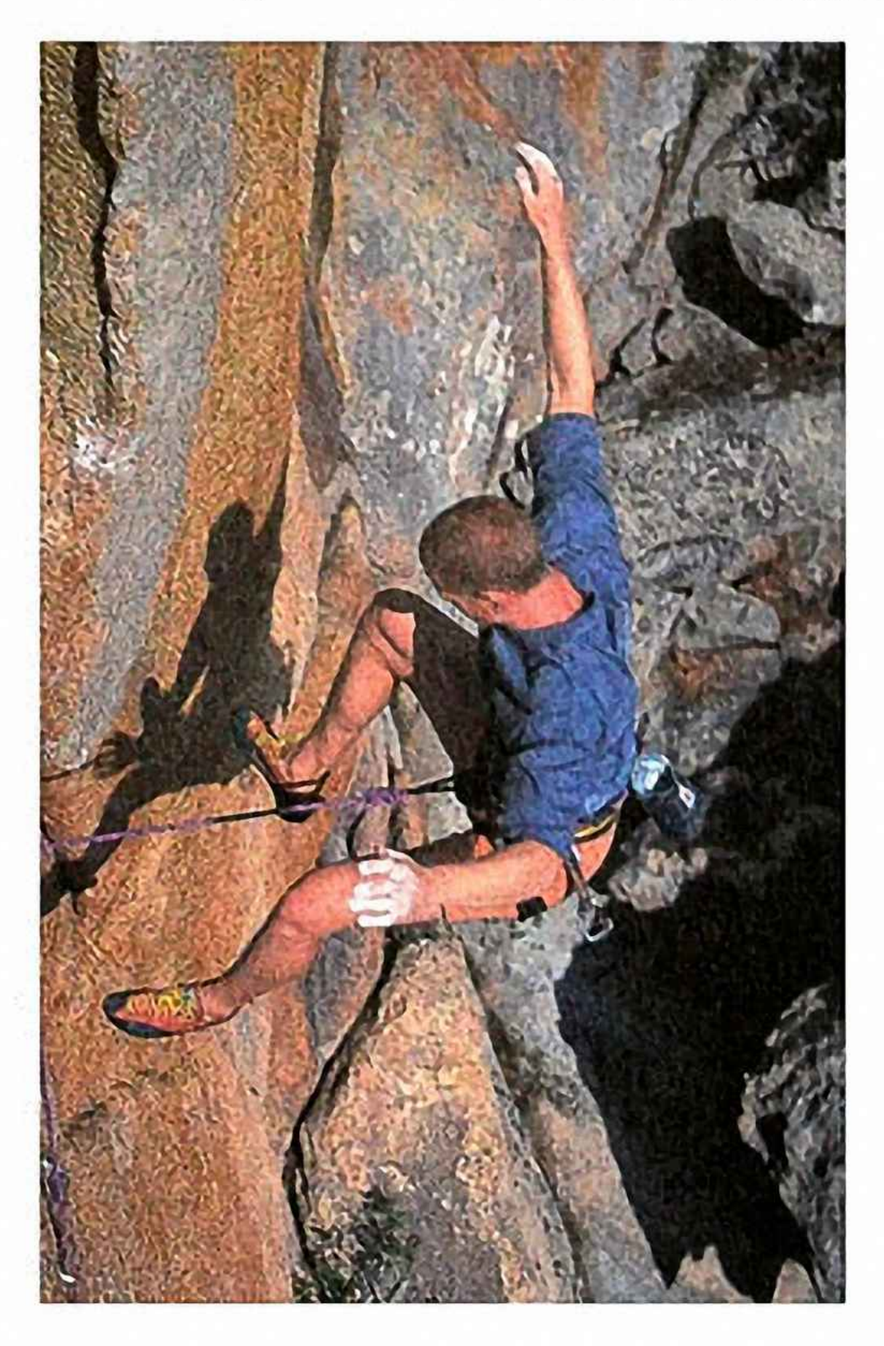
Чистота стиля и амбиции скалолаза не всегда хорошо уживаются друг с другом. Честолюбие может взять верх и привести к полному отказу от чистоты стиля. Но гораздо чаще амбиции подсказывают, как обойти требования чистоты стиля и найти компромиссы, позволяющие добиться сочетания обеих установок. Многие скалолазы спешат выйти на уровень, превышающий их личные возможности прохождения трассы «он сайт», за один прием и без падений, отлично зная, что почти наверняка упадут на трудных участках, и это может произойти несколько раз, прежде чем они успешно закончат последовательность. Такая этика или компромиссный подход лучше удается на маршрутах с установленными шлямбурными крюками или при «спортивных» восхождениях, когда скалолаз точно знает, что страховка смягчит шок повторяющихся падений. Маршруты с традиционной страховкой, на которых каждый устанавливает собственные точки страховки, не всегда надежны. Существует общепринятый метод восхождения, но он может не для всех подходить в равной мере. Зная, что путь достаточно безопасен в смысле защиты при падении, вы сохраняете самообладание. На конце шкалы экстремального спорта находятся восхождения высокой сложности, на которых перспектива падения



▷ Хотя современный скалолаз со всеми изобретенными страховочными устройствами защищен гораздо лучше прежнего, чистым восхождением можно назвать подъем без падений. На некоторых трассах вы можете почувствовать совершенную свою беззащитность!



◁ Восхождение на крутую скалу с использованием стационарных точек страховки (шлямбуров) — идеальный случай попрактиковаться с падениями.



▷ Убедитесь, что вы чисто отталкиваетесь от скалы и смотрите вниз, чтобы видеть, куда направляетесь. Гораздо легче предпринять попытку выйти за рамки своих текущих возможностей, занимаясь на скалодроме: здесь последствия падения не такие серьезные.

означает смерть — если вы достигли такого уровня, подразумевается, что вы обладаете достаточными техническими навыками, что данная книга вам уже не нужна.

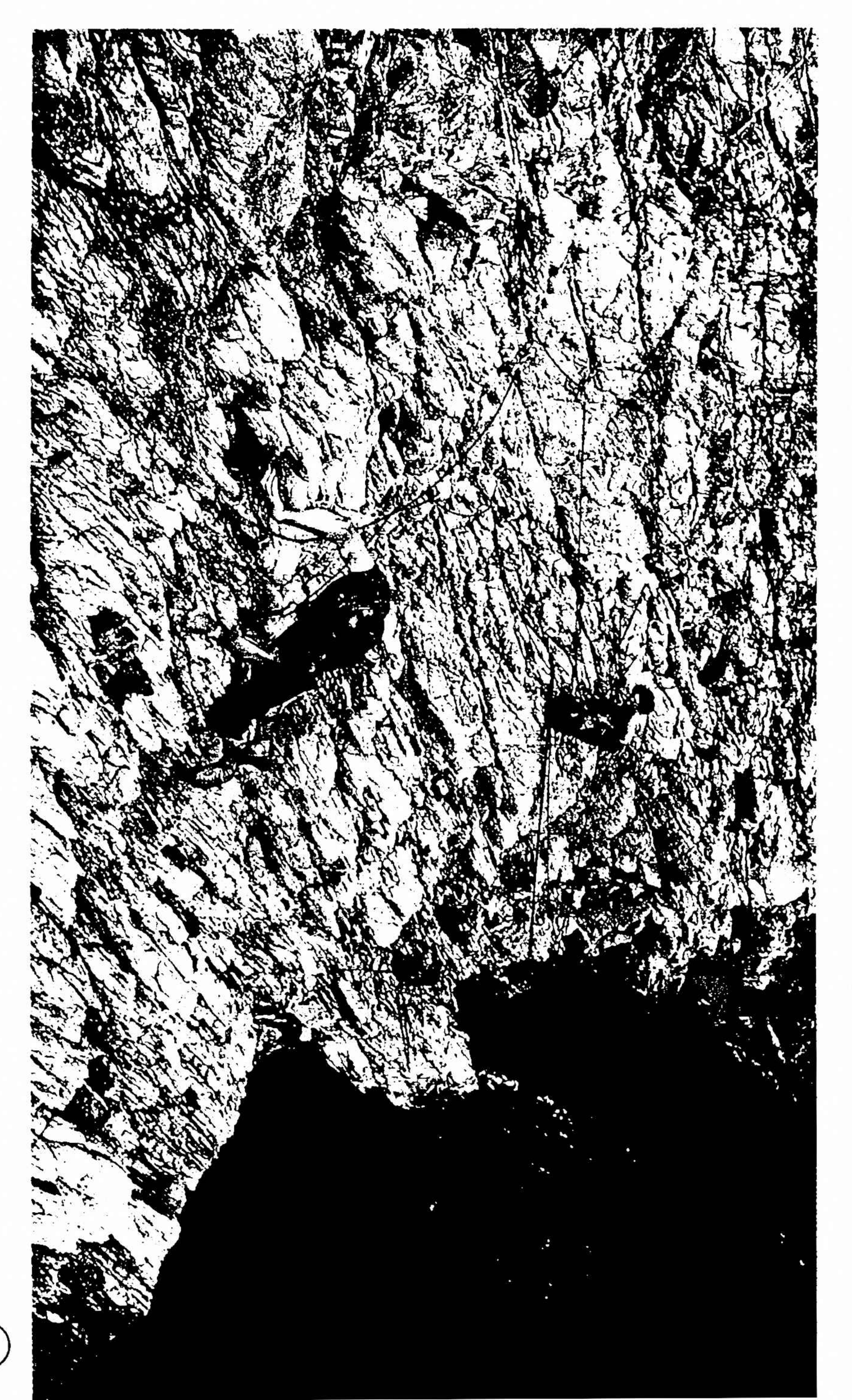
Техника падения

Большинству скалолазов, лидирующих на маршрутах, рано или поздно приходится падать. Падение может произойти при страховке на шлямбурах на естественном рельефе или при спортивном лазании на скалодроме, а может быть, при установке точек страховки самим ведущим. Важно понимать, что опасность травмы угрожает не из-за падения как такового, это результат ударов о поверхность скалы, стену, край утеса или о землю. Падение в пространство может быть пугающим, но не оно является проблемой. Из этого очевидно, что при наличии хорошей страховки, надежных креплений падение с нависающей скалы при сложном восхождении будет менее опасным, чем падение с легкой наклонной горки. Падая с последней, скалолаз неизбежно ударяется о камни. Можно дать несколько советов, как повысить безопасность при падении. Например, можно оттолкнуться от стены или скалы, вместо того чтобы цепляться за них, многократно ударяясь о поверхность и получая травмы. Однако обретение таких навыков требует немалого опыта и отваги. Естественный инстинкт заставляет цепляться!

◁ Гораздо легче предпринять попытку выйти за рамки своих текущих возможностей, занимаясь на стене в тренажерном зале: здесь последствия падения не такие серьезные.

Советы второму в связке

При обсуждении технических приемов и способов сохранения энергии легко забыть, что идти вторым, ведомым, порой не менее тяжело, чем быть лидером, ведущим. Возможно, роль ведомого приносит меньше нервного стресса (фактор страха не так велик, как у ведущего), но напряжение и волнение у второго партнера не слабее. Техника скалолазания нужна одинаковая обоим напарникам, но когда речь идет о безопасности, затратах энергии, у ведомого они оказываются неожиданно высокими.



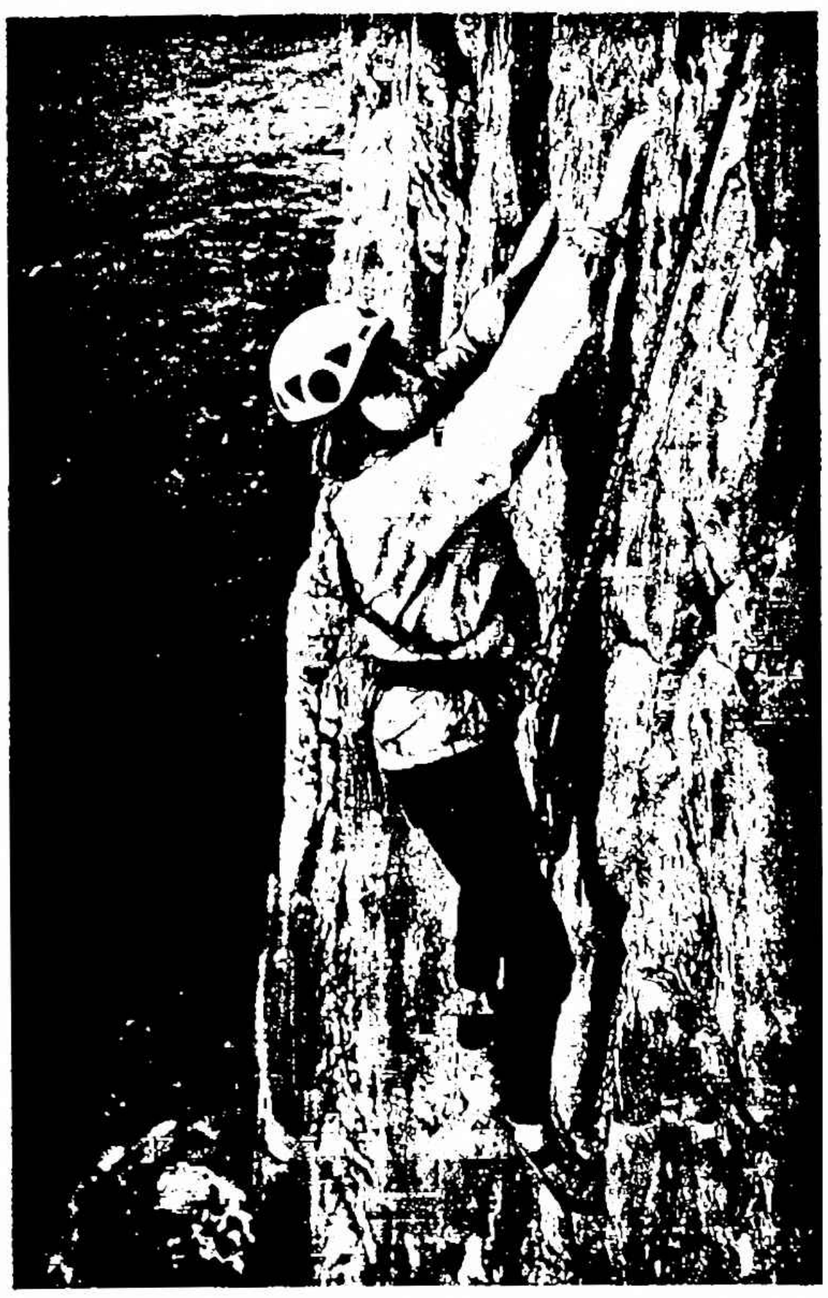
Эмоциональная установка

Поднимаясь вторым, человек, привыкший лидировать, обычно ведет себя необычайно вяло, теряет мотивацию, у него появляется установка, что восхождение пройдет легче, так как на нем лежит меньшая ответственность. Скалолазы, которые выходят на трассу с таким настроем, бывают неприятно поражены тем, что привычное занятие кажется даже более тяжелым. Если им приходится еще и тратить усилия на снятие оттяжек и точек страховки, установленных ведущим, восхождение превращается в настоящую муку.

Снятие оттяжек и промежуточных точек страховки

Иногда, в особенности на трудных участках или там, где ведомый должен двигаться без остановки, он может принять решение, что будет снимать точки страховки со скалы, но оставлять их на веревке, чтобы не тратить драгоценную энергию на отстегивание их от нее и последующее пристегивание к своей беседке. Прибывая в более удобное место, предназначенное для отдыха, он сможет снять оттяжки и снаряжение веревки и перенести их на беседку. Если элемент страховки удалить трудно и скалолазу ясно, что это потребует значительных сил, лучше попросить ведущего натянуть и закрепить страховочную веревку. Точка страховки при этом может быть снята двумя руками, вися на веревке. Кстати, неплохой повод для отдыха!

◁ При серьезных восхождениях высокого уровня трудности роль второго становится особенно важной. Уверенность в напарнике позволяет ведущему сосредоточиться на всепоглощающей задаче прокладывания пути.



△ Иногда вы будете сталкиваться с ситуацией, когда второму идти труднее, чем ведущему. Это странно, но факт!

▷ Траверсы, особенно сложные, могут быть утомительным и серьезным испытанием для ведомого.

•ТРАВЕРСЫ И СПУСК

Существуют ситуации, когда идти ведомым не менее рискованно, чем быть ведущим. Незащищенные траверсы — один из подобных примеров. В данном случае, если ведомый падает, его раскручивает маятником и сбрасывает с трассы. Если такое произошло на одном из многочисленных утесов над морем, какие можно найти по всему миру, положение будет особенно волнующим! В таком случае полезно знание методики подъема по веревке с помощью схватывающих узлов (см. Главу 3).

Другая затруднительная ситуация для ведомого возникает при спуске. Если продвижение не подстраховано сверху, падение может быть весьма долгим. В таком случае ведомый должен быть не менее уверенным и подготовленным, чем ведущий.

3

РАБОТА С ВЕРЕВКОЙ

РАБОТА С ВЕРЕВКОЙ В ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ 78–89

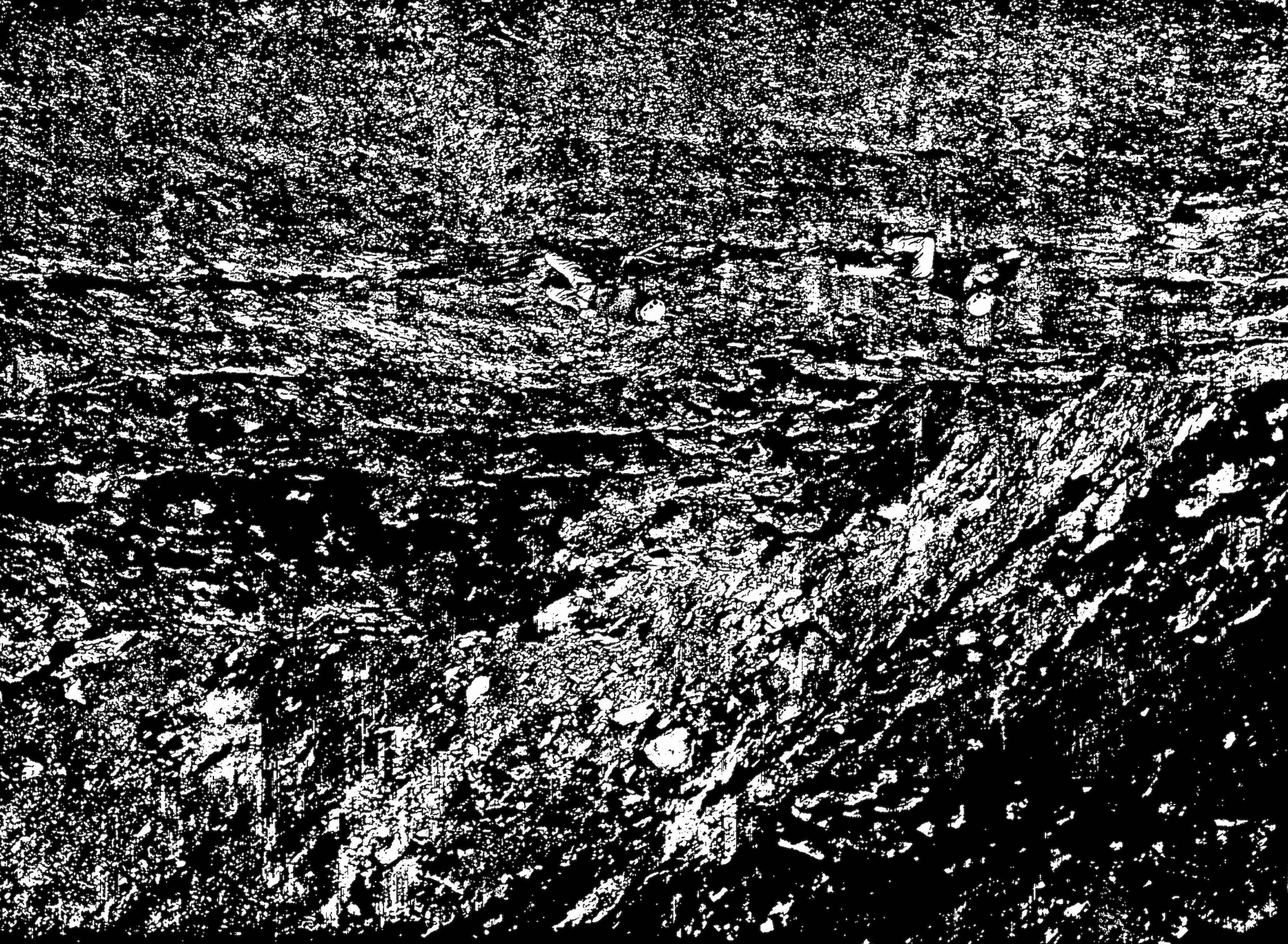
УПРАЖНЕНИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ 90–103

ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ СТРАХОВКА 104–117

СПУСК ПО ВЕРЕВКЕ 118–125

Работа с веревкой — базовая часть современного скалолазания. Крайне важно практиковаться в технических приемах, описанных здесь, до той степени, когда они станут для вас автоматическими. Существуют разные способы выполнять одно и то же действие, но показанные в этой главе методы — простые и быстрые в обучении. Работа с веревкой может быть весьма тягостной, но, следуя вперед шаг за шагом, вы справитесь. Не пытайтесь запомнить все сразу. Приобретая новые навыки, необходимо держать в голове основные принципы. Таким образом, вам легче будет выучить последовательность действий. Пошаговый подход к работе с веревкой предполагает приобретение набора инструментов, которые обеспечат вам условия для преодоления большинства трудностей. Скалолазу надо разобраться с этими инструментами и подобрать те, что нужны ему в конкретный момент.

▷ Крутой, трудный маршрут. Хотя трасса вполне обозрима, потребуется способность принимать трезвые решения, хорошее знание работы с веревкой и ясная голова, чтобы благополучно пройти ее.



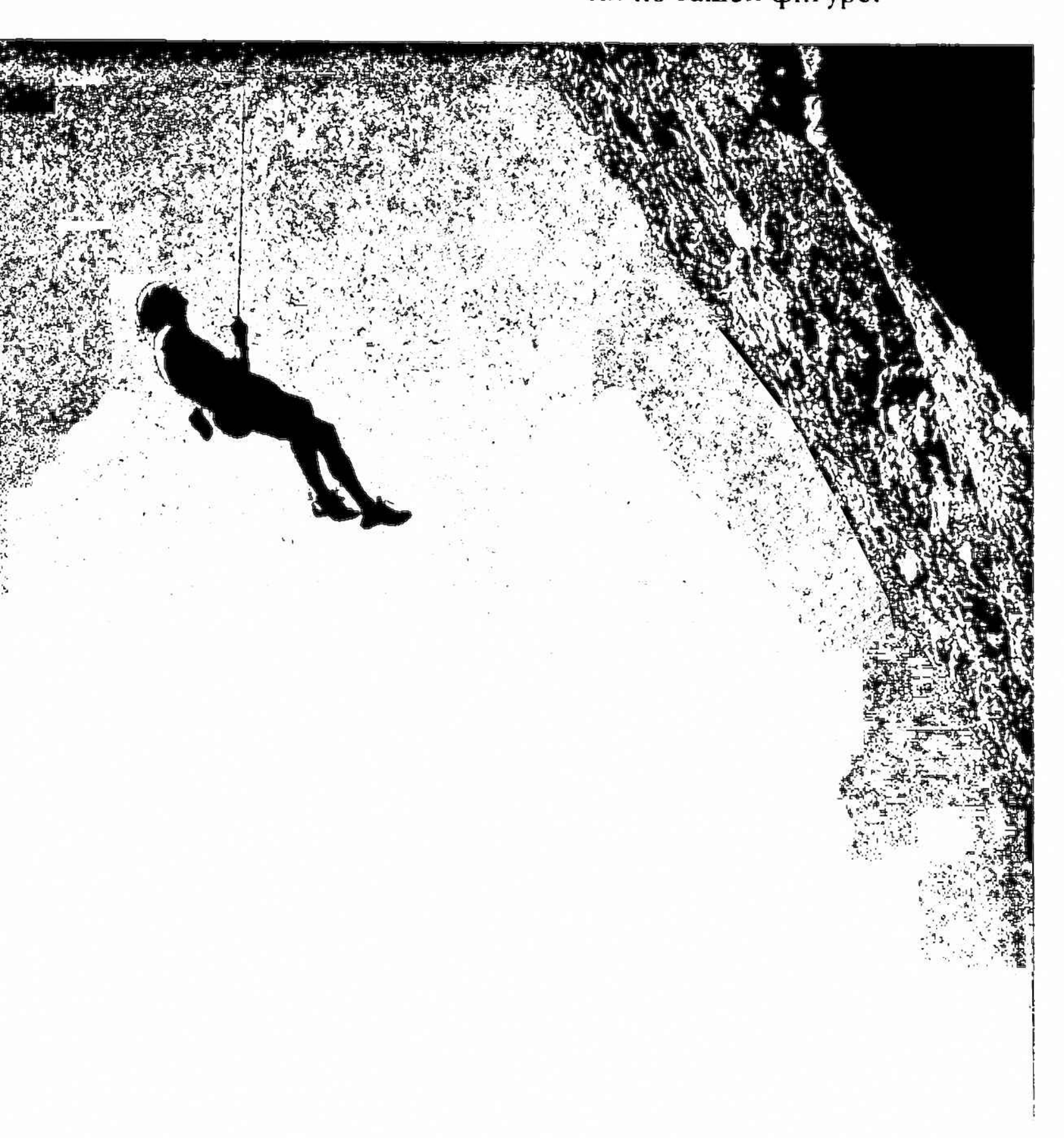
Выбор беседки

В ассортименте производителей снаряжения можно найти беседки разнообразного дизайна. Большинство изготовлено как единое изделие: петли для ног являются составной частью общей конструкции. Некоторые беседки универсального размера, подходящего для всех, другие выпускаются в вариантах малого, среднего и большого размеров. В некоторых петли для ног регулируются, что позволяет надевать беседку при необходимости поверх нескольких слоев одежды. Беседки, не имеющие такой функции, надо выбирать осмотрительнее, чтобы они точно подходили по вашей фигуре.

Надеваем беседку

Почти все виды беседки имеют двойную систему застежки. Пояс на талии должен застегиваться через обе части пряжки, а потом проходить обратно через одну из них. Таким образом, половина пряжки будет скрыта, а оставшаяся напоминает букву «С». Если пояс не застегнут обратным ходом, его следует считать не завершенным. Производители беседок используют разные варианты дизайна, так что необходимо подчеркнуть: во всех случаях следует изучить инструкции, которые прилагаются к изделию.

Петли для ног могут быть с прокладкой внутри — большей или меньшей, что добав-



△ Это простая страховочная система, предназначенная для начинающих. Пояс не может быть полностью расстегнут в талии. На такой беседке можно переносить самый минимум снаряжения, так что она подходит идеально для занятий в закрытом помещении.

◁ В данном случае скалолаз спускается с современного спортивного маршрута. Последствия неудобной или неправильно застегнутой беседки можно себе представить.

ляет комфорта. Застежки этих петель должны также иметь двойную систему крепления, как и на поясе, и пряжки должны располагаться снаружи. Надевая беседку, убедитесь, что пояс сидит на талии, а не на бедрах, а петли для ног расположены удобно, в верхней части ног, под ягодицами.

Если у вашей беседки петли для ног регулируемые, сначала застегните пояс на талии, затем приступайте к петлям. В таком случае вы сможете без труда правильно закрепить их. Если начать с петель для ног, трудно будет надеть пояс на талию, он будет сползать вниз, к бедрам. Особенно важно это в случае, если вы приобрели беседку с быстро застегивающимися / расстегивающимися пряжками.

△ Правильное застегивание системы жизненно важно. В данном случае ремень не имеет обратного хода, что делает беседку очень опасной, так как при небольшом усилии пояс может расстегнуться.

△ В данном примере хорошо видна застежка классического типа в застегнутом виде, и хотя не во всех беседках встречается одинаковая система застежки, большинство схожи между собой принципиально. Уделите время тщательной проверке креплений беседки и надежности застежек.

СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО

Существует целый ряд проблем с регулировкой беседки. Вот главные из них:

1. **Не занимает правильного положения на талии**
2. **Неправильно застегнута**
3. **Беседка перекручена или спутана ножная петля**

В некоторых ситуациях очень дорогие беседки надевают неправильно из-за волнения и энтузиазма перед предстоящим восхождением, но необходимо подчеркнуть, как важны осторожность и внимание к деталям именно на этом этапе. Потратьте пару минут на то, чтобы сделать все правильно, это жизненно важно! Перед восхождением сделайте еще одну, последнюю проверку.

△ Ножные петли слишком тугие, и беседка помещена ниже талии, что делает центр равновесия слишком низким. В случае падения скалолаз может перевернуться головой вниз.

△ Этот рисунок иллюстрирует, как легко распознать неправильно застегнутую беседку, когда одежда целиком под ней и все ремни на виду — независимо от того, много или мало вы надели.

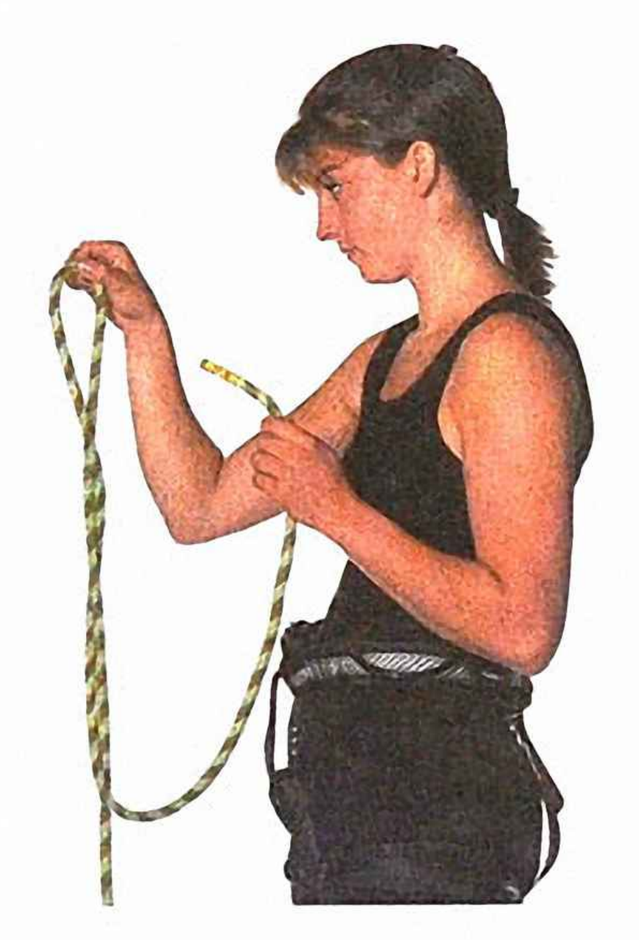
△ Это настоящая комедия ошибок! Поддерживающие ремни для ножных петель перекрещены, петля правой ноги перекручена, что обеспечит лишнюю нагрузку на швы.

Прикрепление веревки

Несмотря на то что на рынке представлено много вариантов страховочных систем, метод прикрепления к ней веревки, показанный здесь, остается почти универсальным. Привязывание к страховочной веревке составляет существенную часть работы в зале и под открытым небом, так что необходимо начинать знакомство с этим приемом с первых шагов.

Завязываем узел «восьмерка»

Жизненно важно правильно делать этот узел. Беседка и веревка обладают особой крепостью, но обе будут бесполезны, если их соединят неверно. Большинство скалолазов использует так называемый узел «восьмерка», хотя некоторые предпочитают беседочный узел (булинь). Беседка имеет свои особенности в зависимости от конструкции, веревка может проходить в разных местах. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией производителя и неуклонно следуйте ее указаниям.

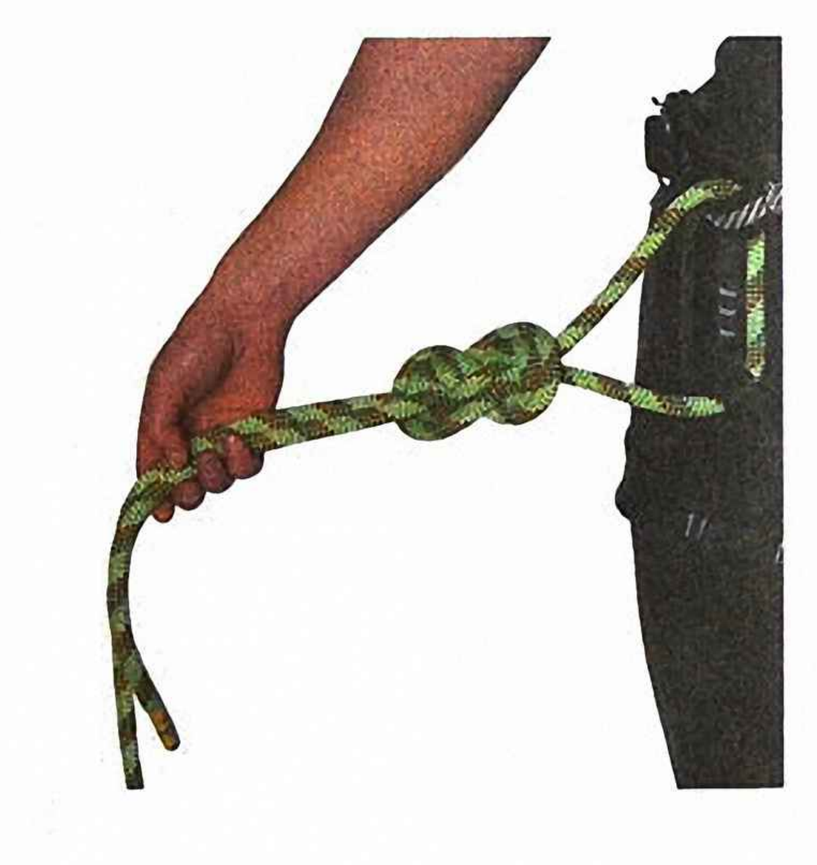


△ **1** Чтобы завязать узел «восьмерка», сформируйте петлю чуть больше 1 м от конца веревки.

△ **2** Теперь перекрутите петлю и протащите сквозь нее конец веревки. Засуньте его в петлю так, чтобы образовать узел в виде восьмерки.

△ **3** Конец веревки проведите в поясную и ножную петли беседки (смотрите также инструкции от производителя), а затем его надо протянуть еще раз сквозь узел «восьмерка».

△ **4** Чтобы сделать это, просто проведите веревку назад через петли восьмерки, начиная с той части узла, что ближе к беседке.

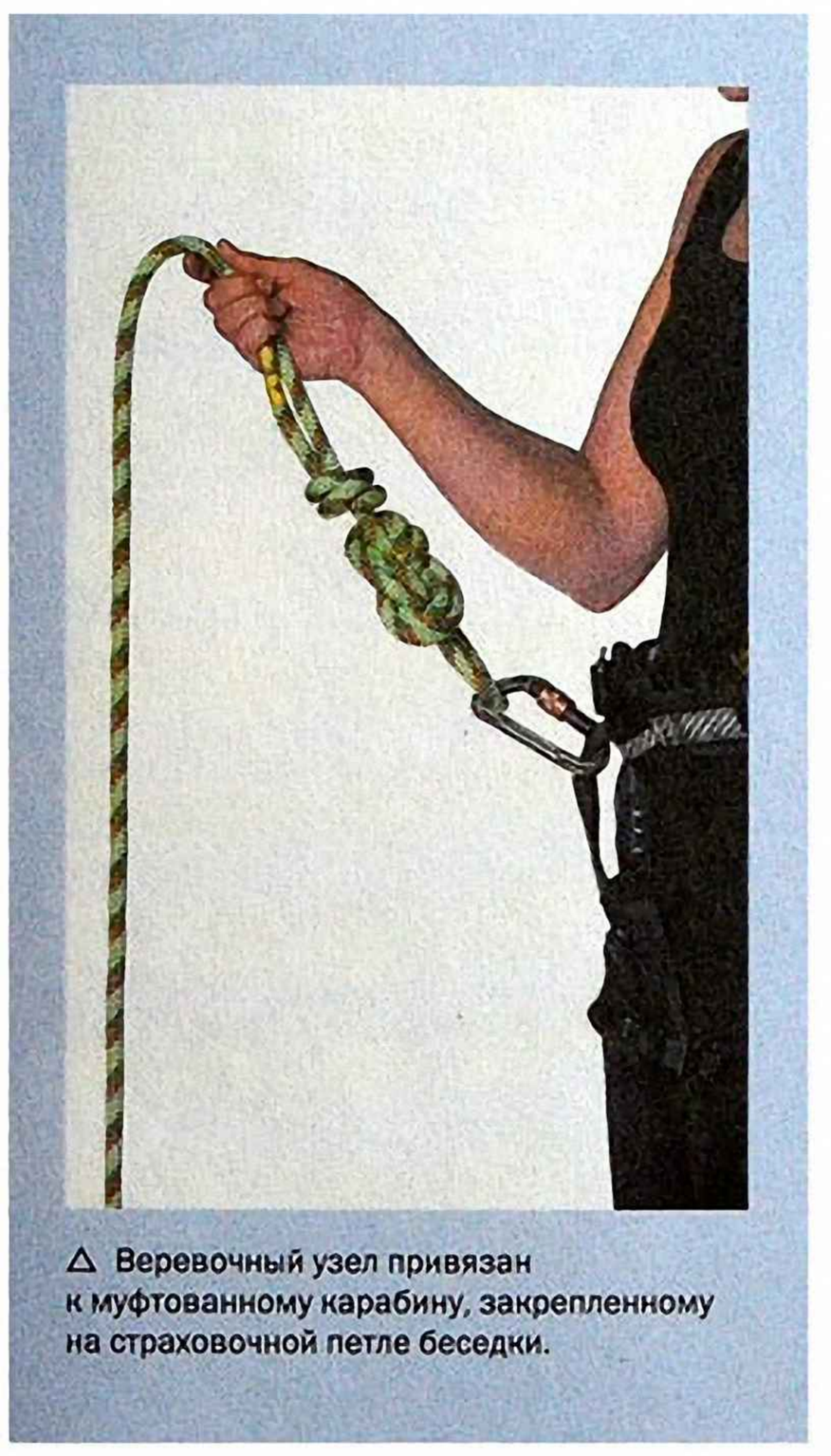


△ **5** Когда узел завершен, должен оставаться «хвост» около 30 см длиной. Теперь сформируйте веревочную петлю первоначального размера, на свободном конце завяжите контрольный узел.

•ОШИБКИ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ УЗЛА «ВОСЬМЕРКА»

Существует несколько типичных ошибок, которые можно заметить у спортсменов на скалодроме. Хотя многие из них сами по себе не опасны, но могут спровоцировать ситуации болезненные и рискованные — или и то и другое одновременно! Среди таких ошибок крепление веревки к беседке с помощью карабина. Это опасно, так как при срыве карабин может нагрузиться в неправильном направлении и разрушиться, также наличие крупного металлического объекта рядом с брюшной поверхностью может стать источником синяков и ссадин в случае скольжения.

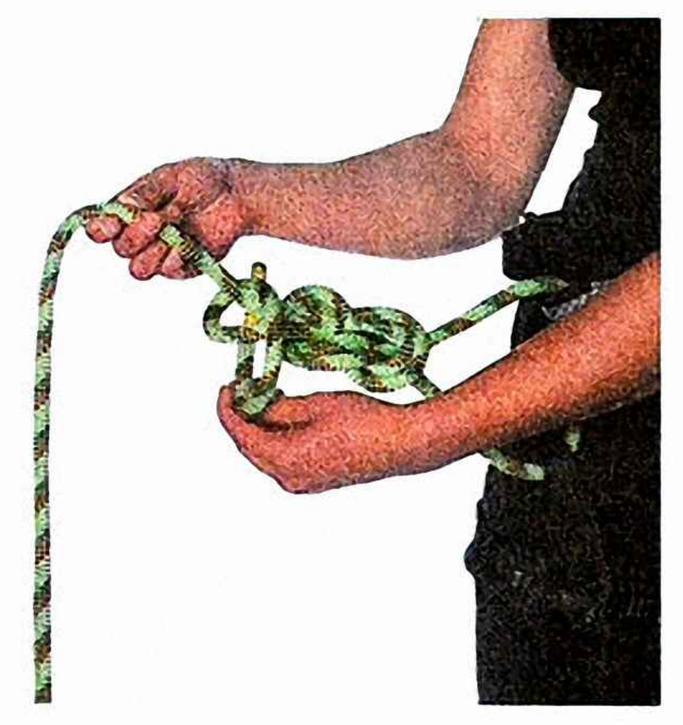
Другая ошибка — привязывать веревку прямиком к страховочной петле беседки. Хотя это и не слишком опасно, но идея неудачная. Помимо названной выше, основная проблема в том, что карабин и «восьмерка» будут все время тереться о рельеф и приобретут неопрятный вид. А только при условии аккуратности и чистоты вы сможете с первого взгляда определить, все ли у вас в порядке со снаряжением.



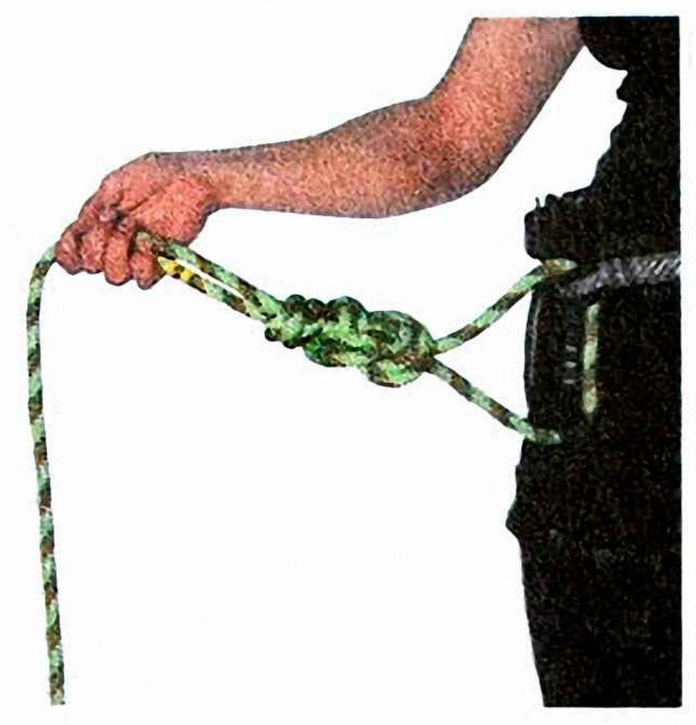
△ Веревочный узел привязан к муфтованному карабину, закрепленному на страховочной петле беседки.

Контрольный узел

Контрольный узел — важная часть процедуры крепления, он гарантирует, что «восьмерка» не развяжется, и в то же время он подбирает свободный конец веревки. Обмотайте этот свободный конец дважды вокруг основной веревки, а затем просуньте назад, через его петлю. Фокус в том, чтобы «хвост» с самого начала был правильной длины, примерно 30 см, тогда после формирования тормозного узла не останется болтающегося конца. Это нужно не только по эстетическим соображениям, но ради безопасности. Длинный свободный конец веревки будет путаться между ног и может стать реальной проблемой, особенно если ляжет именно туда, где его не должно быть, например, на зацепку, которую вы хотели бы использовать.



△ Чтобы составить контрольный узел, сделайте два оборота вокруг главной веревки, затем протяните конец веревки через повороты. Наконец, затяните ее.



△ Завершенный контрольный узел должен фиксировать «восьмерку». Его конец должен быть коротким — не более 18–20 см.

•ОШИБКИ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ТОРМОЗНОГО УЗЛА

Если длина свободного конца рассчитана верно, у вас не будет особых проблем. Однако, если конец слишком длинный и после формирования контрольного узла остается свисающий «хвост», это не только выглядит неаккуратно, но и становится причиной затруднений в движениях скалолаза, так как можно случайно наступить на болтающуюся веревку. Если конец слишком короткий, вам не завязать эффективный контрольный узел. Он сможет помочь лишь в том, что «восьмерка» не будет ослабевать. В условиях спортзала это маловероятно, так как вы совершаете лишь короткие восхождения. Но на открытом воздухе — совсем другое дело. Вы будете использовать ту же систему, но в другой среде, вы будете оставаться в беседке и на веревке в течение многих часов. Следовательно, стоит тщательно позаботиться о правильной подготовке! Всегда спрашивайте себя: а что случится, если?..

△ Неверно сделано: использовано слишком много веревки, тормозной узел вышел неудачно и не фиксирует «восьмерку».

Страховка и страховочные устройства

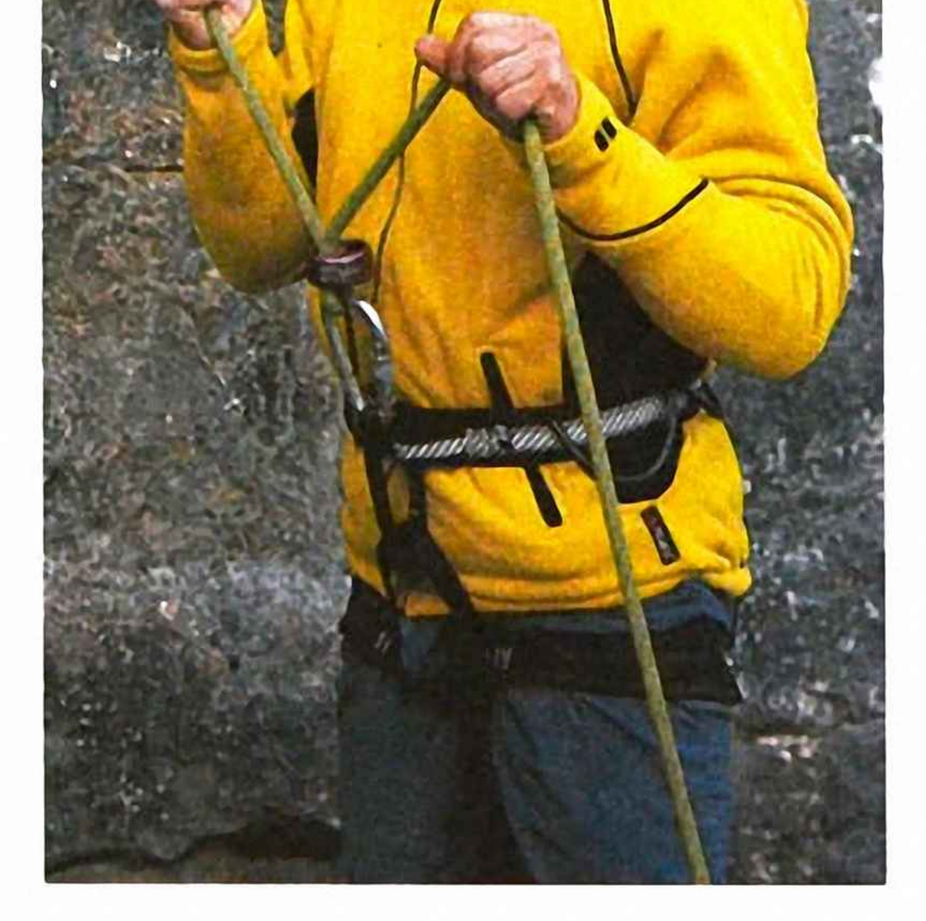
Вплоть до последних лет скалолазы использовали старый метод «страховки через тело». Веревка оборачивалась вокруг талии страхующего и «выдавлась» или «принималась» на поясе и через руки страхующего. Традиционная страховка через тело по-прежнему практикуется при «большой игре» в горах. Однако сегодня на рынке можно найти разнообразие страховочных средств, с успехом ее заменяющих.

Использование трения

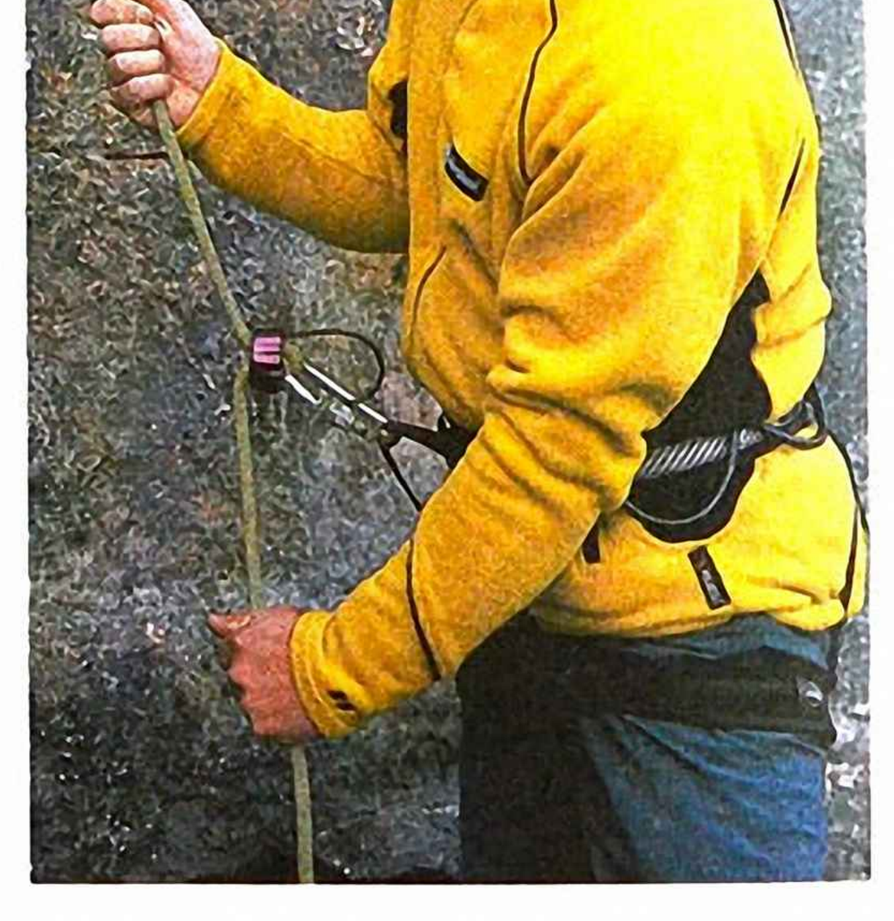
Хотя на рынке много разных страховочных средств, большинство из них работает по одному принципу: торможение, которое предохраняет скалолаза от падения, образованное за счет трения веревки. Однако есть различия, которые следует учитывать. Первоначально металлическим страховочным устройством на основе трения была шайба Штихта, созданная в начале 1970-х гг. С тех пор произошло немало изменений в дизайне этого типа страховочного устройства, и сегодня у вас широкий выбор. Среди популярных моделей Air Traffic Controller (ATC), Sheriff, Tuba, Bug.

Нехватка трения

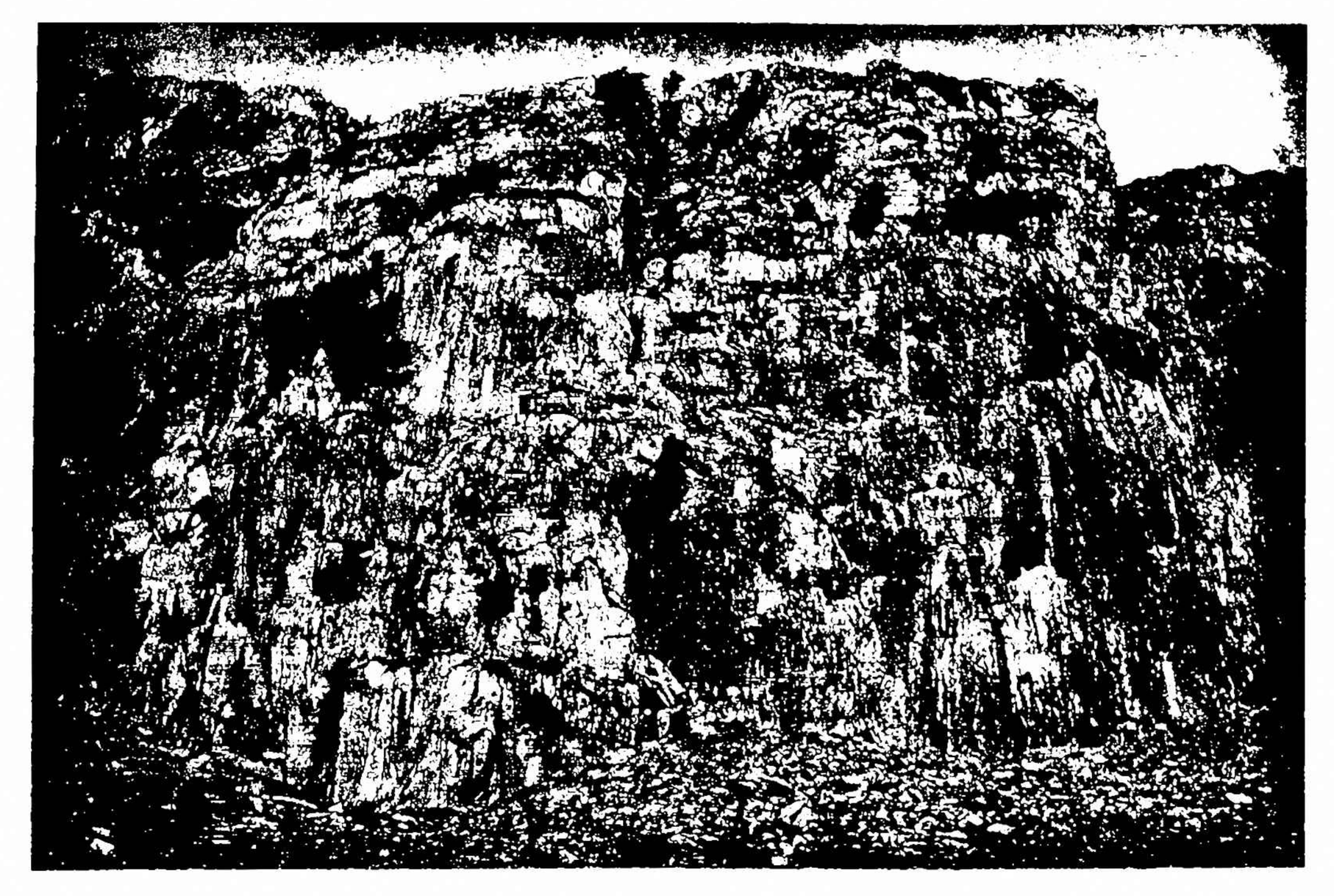
Некоторые устройства требуют карабинов особого типа для правильной работы (внимательно ознакомьтесь с инструкциями производителя при покупке страховочного устройства); но, сверх того, это должен быть непременно муфтованный карабин! Устройства, в которые быстро и легко можно выдавать веревку поднимающемуся по



◁ **1** В данном случае веревка «выбирается»: правая рука тянет веревку в сторону страховочной шайбы, в то время как левая протягивает веревку через страховочную шайбу. Обратите внимание, что страхующий внимательно следит за скалолазом наверху.



▷ **2** Теперь веревка находится в «замкнутом» положении, страхующий готов поменять руки и отреагировать на движение скалолаза (см. также с. 84).



◁ При выходе на естественную скалу приемы страховки должны быть адаптированы к конкретной среде, независимо от того, вы страхуете ведущего или помогаете ведомому.

трассе скалолазу, зачастую слишком «скользкие», они требуют неослабевающего внимания и осторожности от страхующего. В случае падения веревка в них будет двигаться слишком быстро, так как в страховочном устройстве создается слабое трение. Страхующий должен сам остановить падение за счет фиксации веревки, причем действовать надо молниеносно. Чем более скользким является устройство, тем быстрее должна быть ваша реакция.

Страховочные устройства повышенного трения

Также существуют устройства с зажимами для веревки, способными сдержать падение. Срабатывают они полуавтоматически: страхующий должен активно фиксировать веревку, но достаточно небольшого усилия. В силу этого такие устройства в особом фаворе у спортсменов в тренировочных залах. Невнимательный страхующий, по крайней мере в теории, все же успеет удержать от падения. Эти устройства также предоставляют больший контроль при спуске. Однако они приучают к расслабленности и потере концентрации, что крайне опасно. Страхующий несет ответственность за того, кто поднимается. Он должен постоянно следить за ним, и к этому нельзя относиться легкомысленно.

Страхующий должен всегда сам управлять устройствами, обеими руками держать веревку, не отводить глаз от поднимающегося скалолаза. Страховочные устройства различаются по принципам действия, некоторые из них снабжены подробными инструкциями, которых надо придерживаться.

•ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРИ-ГРИ

Гри-гри был разработан для лазания по искусственной стене и для спортивных трасс, хорошо оборудованных для страховки шлямбурными крюками. Поскольку он менее «динамичен», чем другие страховочные устройства, его не следует использовать при традиционных восхождениях — гри-гри создаст слишком сильный рывок за счет быстрого торможения.

Прибор обманчиво легок в применении, но сопровождающие его инструкции надо внимательно прочитать и полностью понять, прежде чем действовать. Например, возможно неправильно вставить веревку в механизм. Также при спуске не надо использовать рукоятку тормозного рычага для контроля скорости.

△ Гри-гри дает сильный рывок, страхующий должен учитывать это при защите скалолаза от падения, так как остановка происходит быстрее обычного.

Нижняя страховка (в закрытом помещении)

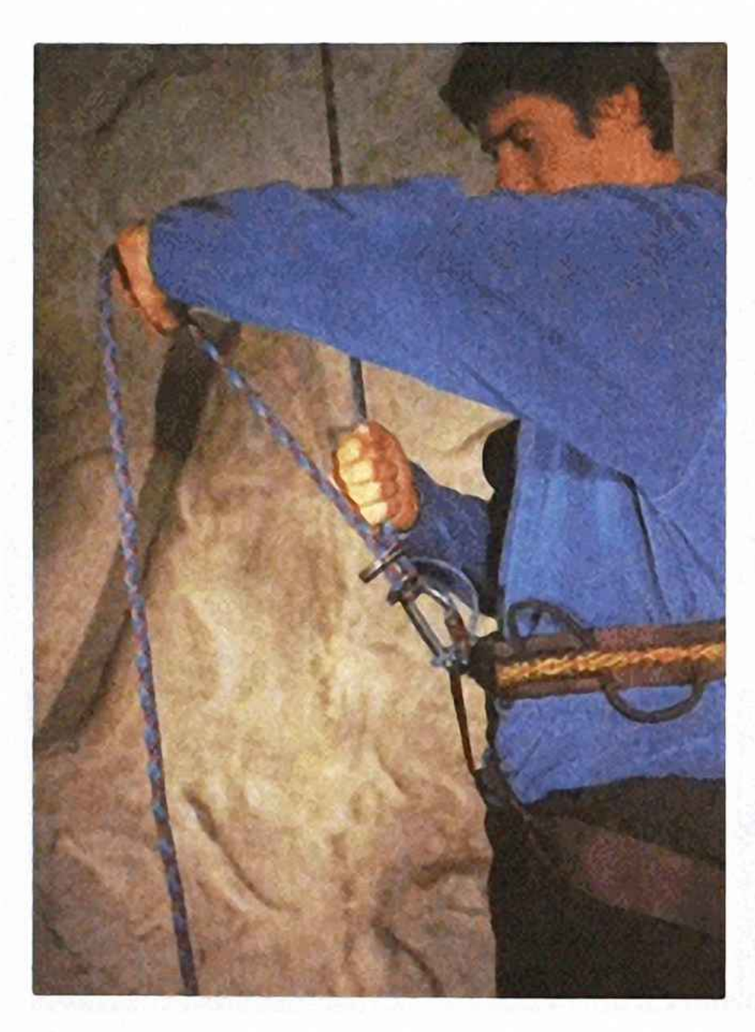
△ Этот скалолаз лезет с верхней страховкой, страхующий находится внизу.

На начальном периоде обучения самая трудная работа — обеспечивать эффективную систему страховки. Это жизненно важно, потому что без этого вы вскоре потеряете партнеров по лазанию! Многие скалодромы имеют участки с постоянно закрепленными веревками. Два конца веревки спускаются по стене, давая спортсмену возможность привязать или пристегнуть один конец к поясу, а другой передать страхующему напарнику, который остается внизу и контролирует веревку. Такая система называется верхней страховкой.

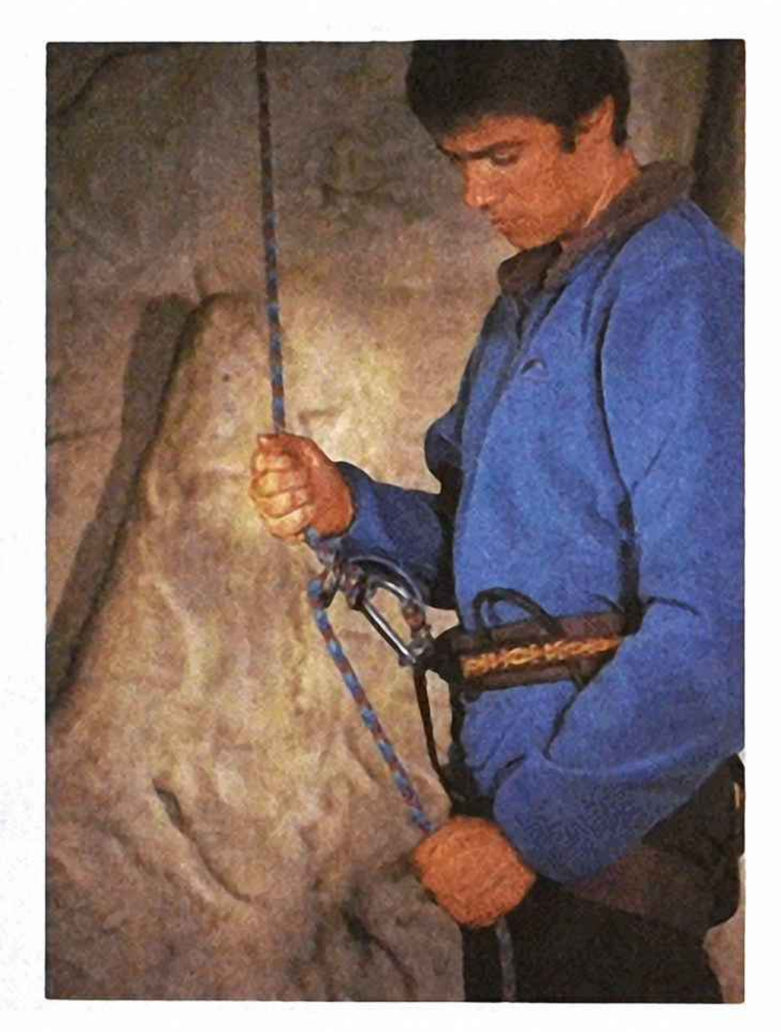
Принимать и выдавать веревку

Страхующий принимает и выдает веревку, по мере того как скалолаз поднимается по стене, а затем спускается. Технические приемы, используемые страхующим, и составляют суть верхней страховки, их следует выполнять правильно и точно, чтобы обеспечить постоянную безопасность, иначе самое дорогое оборудование окажется бесполезным. Концы веревки определяют как «рабочий» и «свободный». Активная, «рабочая» часть веревки идет от скалолаза к страхующему через установленную на верху станцию, а «свободная» веревка находится ниже страховочного устройства. Соответственно, у страхующего есть «направляющая» и «тормозящая» рука, по ситуации любая из них может оказаться левой или правой.

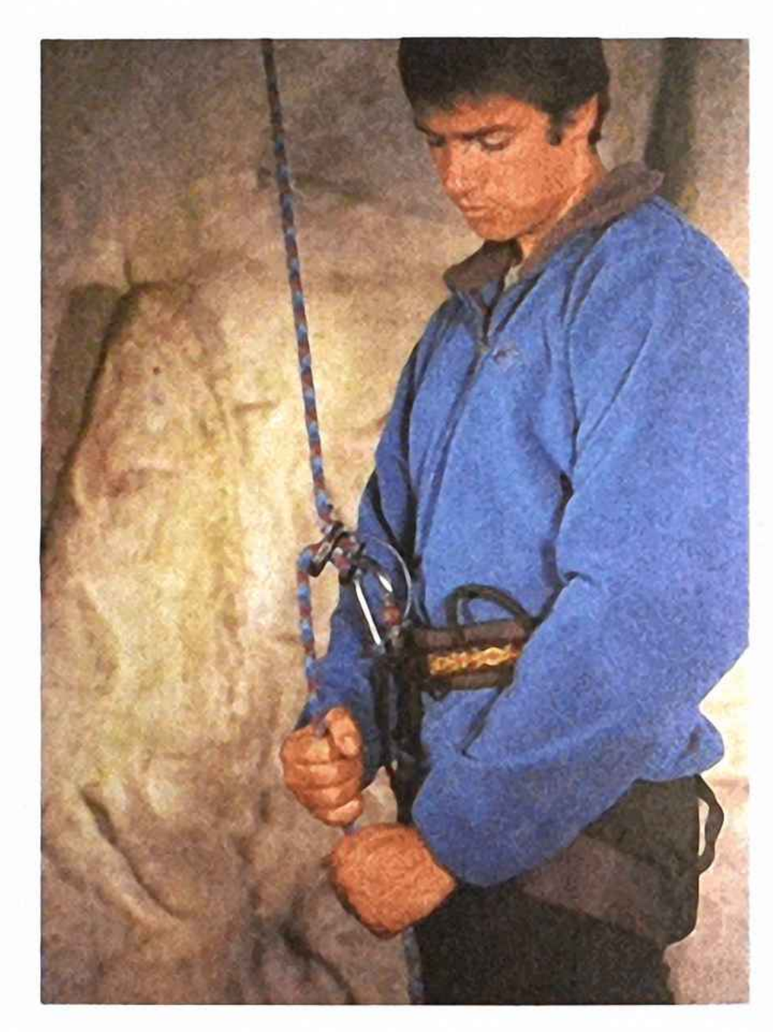
Правильная страховка с первых шагов будет формировать у вас качественную технику, пригодную в любых обстоятельствах, возникающих при восхождении. Важно одну руку постоянно держать на свободном конце веревки и в замкнутой позиции, на случай если придется удерживать срыв, и это не зависит от типа страховочного устройства. Вырабатывайте сразу правильные привычки при страховке и постоянно соблюдайте предписанную процедуру. Также помните, что надо уделять особое внимание тренировке более слабой руки.



△ **1** Пропускаем веревку через направляющую руку и протягиваем через страховочное устройство тормозящей рукой. Этот прием требует хорошей координации движения рук.



△ **2** Закрепляем веревку ниже устройства тормозящей рукой и придерживаем ее у бедра, чтобы оставить некоторое пространство для направляющей руки.



△ **3** Перехватываем веревку ниже устройства направляющей рукой. Тормозящую руку можно снять с веревки, чтобы повторить процедуру.

Организация спуска

Когда скалолаз достигает верхней точки подъема, надо контролировать его спуск, удерживая веревку обеими руками позади страховочного устройства на свободном конце веревки, создавая максимально возможное трение. Спуская очень легкого скалолаза, можно немного подать свободный конец веревки вперед, обеспечив небольшой провис, и снизить трение. Устройства вроде гри-гри и SRC (Single Rope Controller) надо отпустить прежде, чем партнер будет спускаться, но руку постоянно держать в замкнутом положении, на случай если тормоз не сработает и вам придется удерживать рывок. Необходимо заранее изучить инструкции от производителя, прежде чем приступать к работе с любым устройством.

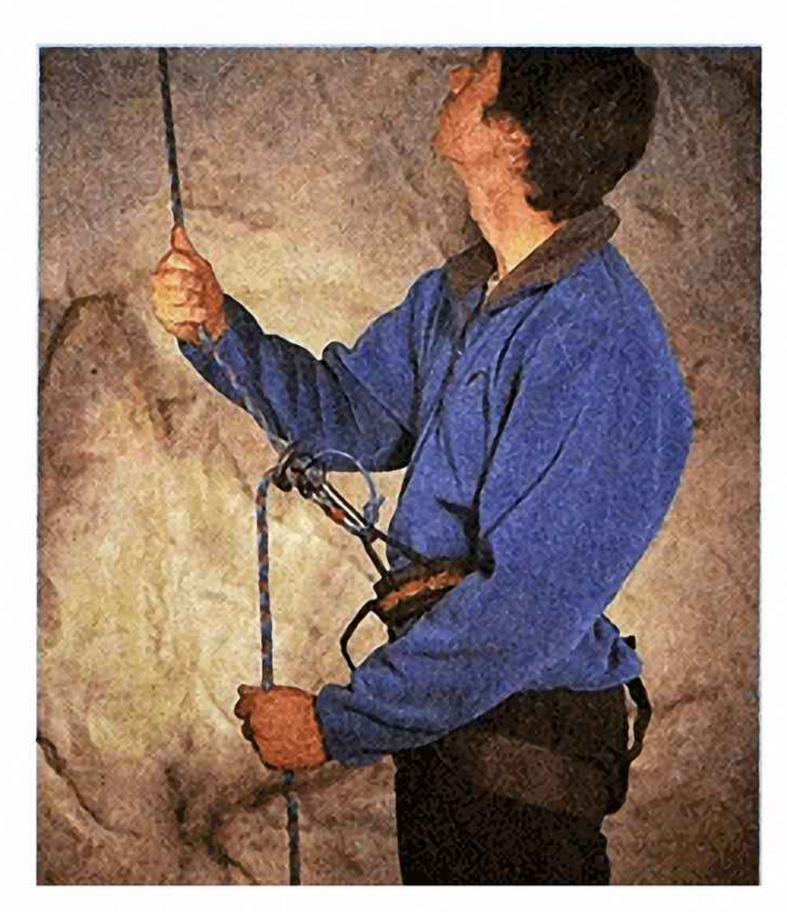
Использование нижней станции

Многие стены обеспечивают дополнительные крепления-станции или имеют постоянно установленные страховочные системы у основания стены, к которым может пристегнуться страхующий. Это особенно полезно, когда существует значительная разница в весе между страхующим и лидером. В такой ситуации надо либо страховать непосредственно от станции, или пристегнуть оттяжку между станцией и основной, принимающей нагрузку, петлей вашей беседки, чтобы предотвратить «взлет» в воздух при срыве более тяжелого напарника-скалолаза — такое случается, поверьте!

△ Скалолаз спускается на веревке. Страхующий внимательно наблюдает за спуском, стоя в удобной позиции. Страхующий обеими руками контролирует веревку ниже страховочного устройства.

•СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО

Распространенные ошибки включают неправильную заправку веревки в страховочное устройство, что делает невозможным придание ей форму S при протаскивании через шайбу. Это уменьшает силу трения в страховочном устройстве. Другая частая ошибка — когда страхующий держит и рабочую, и свободную веревки вместе перед страховочной шайбой. Это также ведет к снижению или почти полному устранению трения внутри устройства.



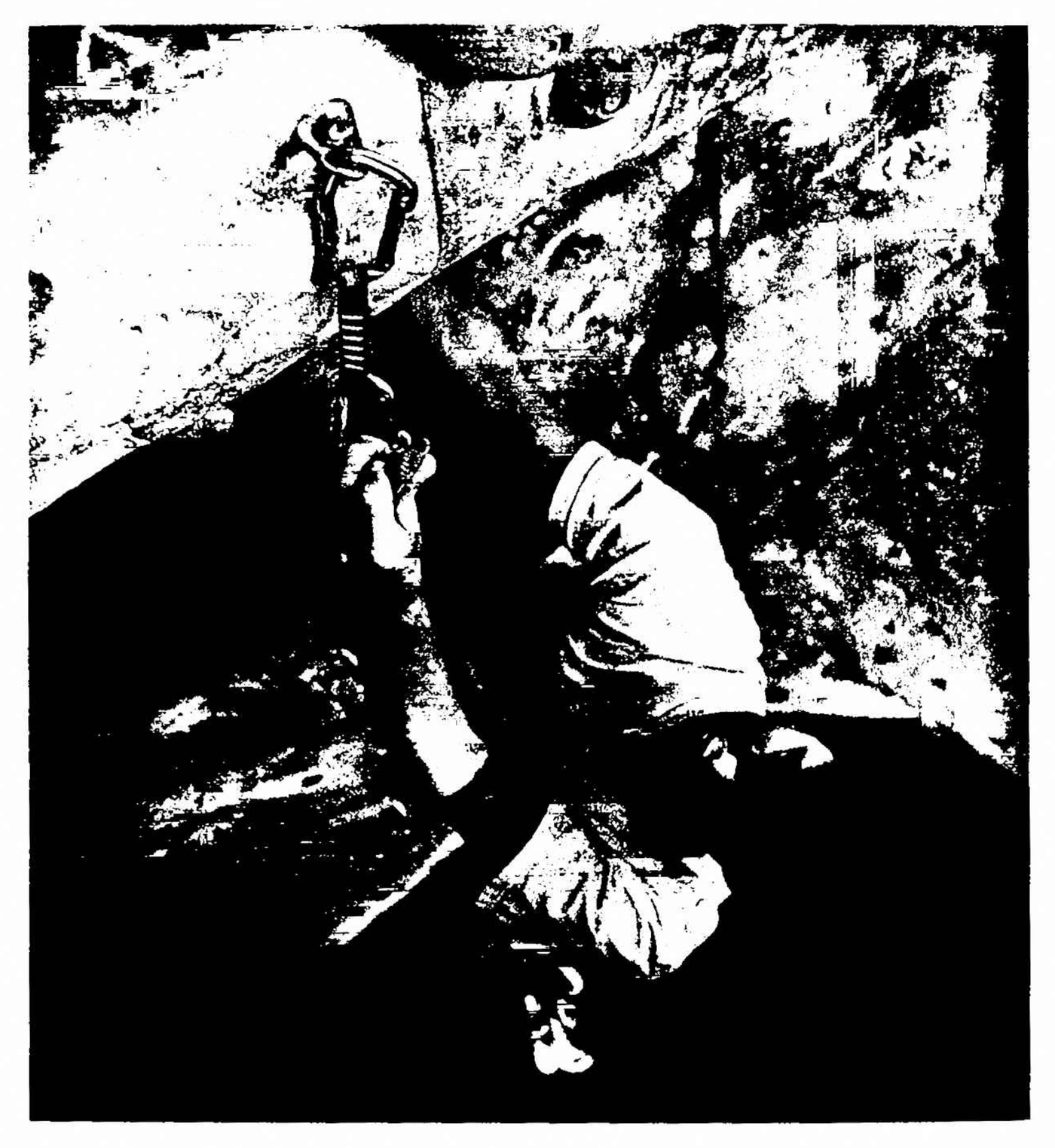
▷ Страховочное устройство пристегнуто к петле для переноски оборудования; оно, вероятно, оторвется в момент падения или при спуске.

Учимся лидировать (в закрытом помещении)

После освоения верхней страховки естественный следующий шаг — научиться лидировать на трассе, прокладывая свой маршрут от основания стены, прищелкиваясь к точкам страховки верхней станции, а затем спускаясь на землю. Большинство скалолазов, готовых к самостоятельному восхождению, обычно накапливают к этому моменту немалый опыт верхней страховки.

Первое самостоятельное восхождение

Первое самостоятельное восхождение должно проходить по хорошо знакомой трассе. Уровень сложности не должен превышать ваши возможности — не стоит пугать себя, поставив заведомо трудную задачу при первой попытке самому пройти путь! Вас должна ждать череда шлямбурных крюков (с оттяжками), установленных через удобные интервалы по всему маршруту, так чтобы у вас всегда было к чему пристегнуться. Если оттяжки не развешены по маршруту заранее, убедитесь, что вы не забыли взять свои. Вы будете пристегивать их к крюкам по мере прохождения трассы, так что их должно хватить на всю высоту стены. Следите, чтобы веревка и оттяжки не перекручивались, когда вы пристегиваетесь к ним, так как это создает дополнительное трение или застревание из-за спутанности веревки. Оптимальный способ избежать такой спутанности: оторвать одну руку от скалы, сохраняя баланс. Затем поднять веревку от пояса и пристегнуть ее к карабину страховочного устройства средним пальцем, направляя веревку указательным и большим пальцами. Всегда предупреждайте своего страхующего (он все равно следит за вами), что вам требуется выдать немного веревки,



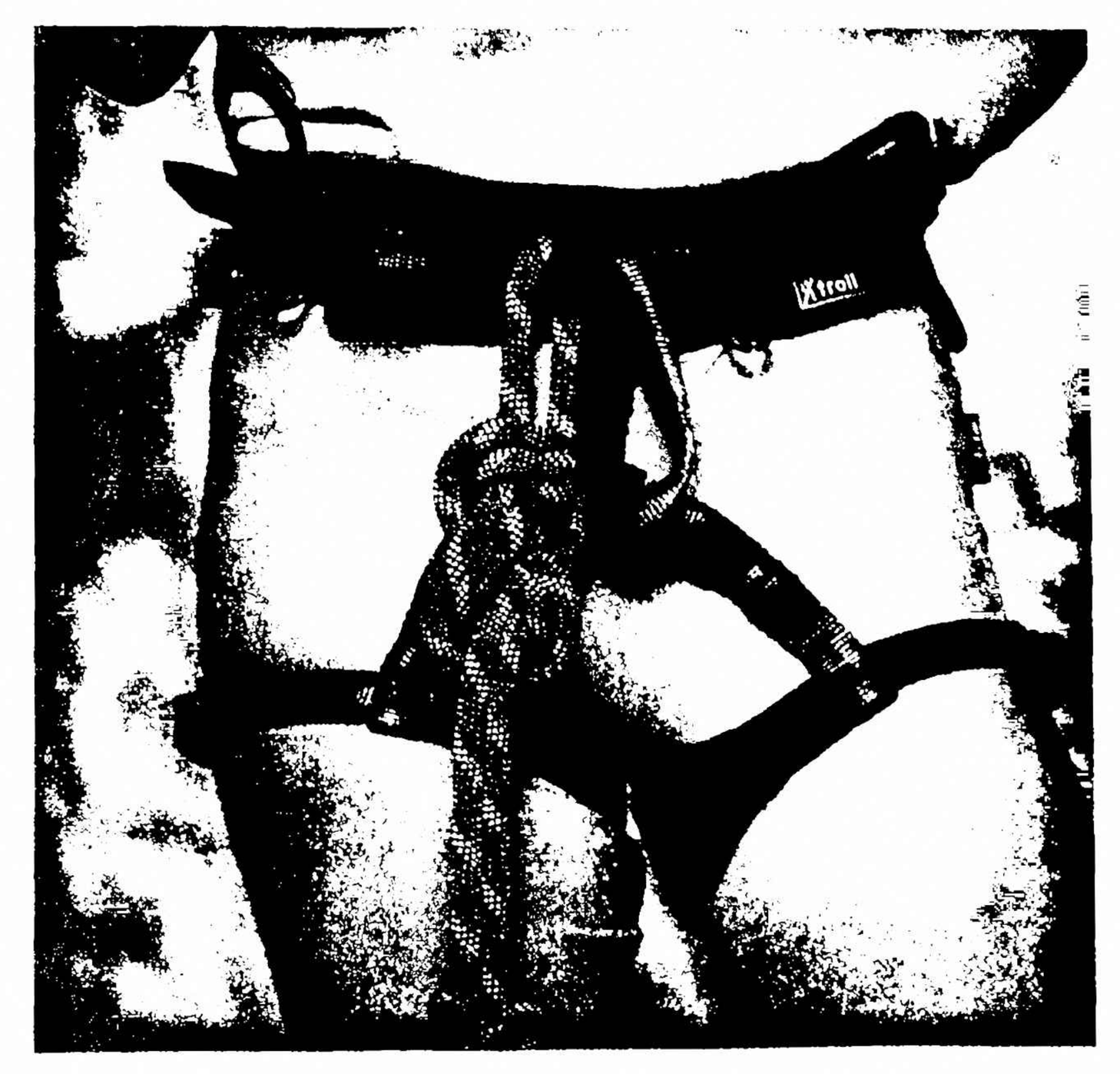
△▷ Прикрепление веревки к оттяжке может быть исполнено любой рукой. В данном случае скалолаз демонстрирует использование большого пальца для удержания карабина и остальных пальцев для работы с веревкой (выше, правая рука) и четырех пальцев для удержания карабина, а большого — для работы с веревкой (справа, левая рука).

чтобы она не натягивалась, а имела легкий провис, прежде чем вы потянетесь к следующему страховочному крюку и будете к нему пристегиваться.

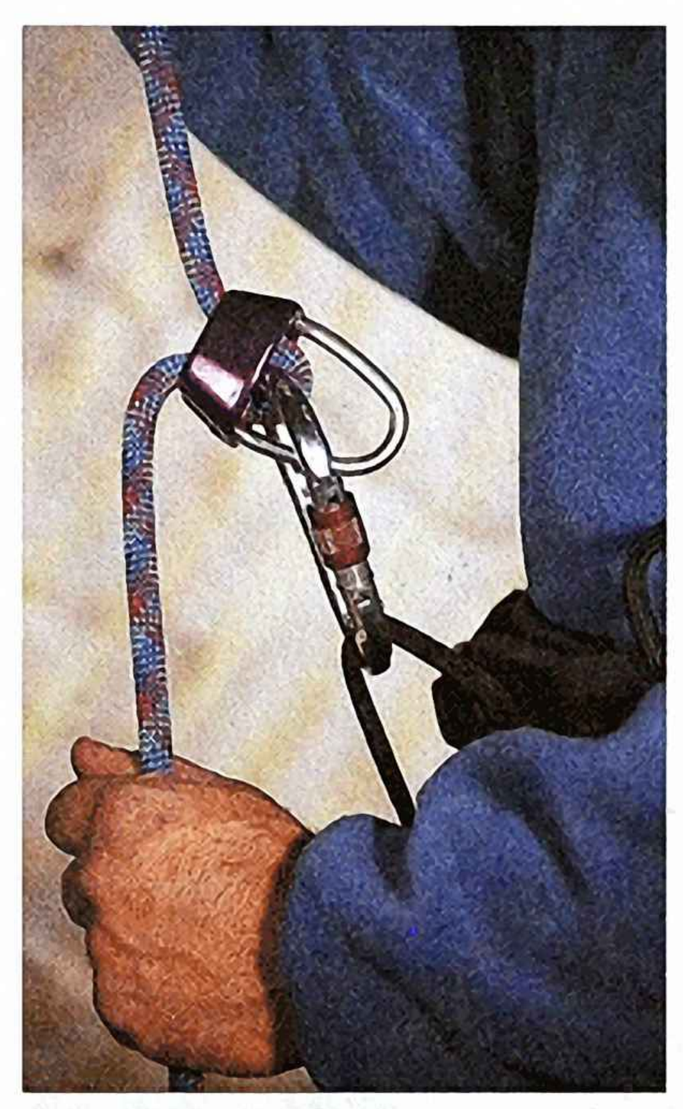
Последовательность событий

Проверив беседку и узлы, можно начинать восхождение и пристегивать первую оттяжку. Когда страховка защелкнута, просто продолжайте движение и пристегивайтесь к следующему шлямбурному крюку с помощью оттяжки и так далее — вплоть до вершины. Страхующий будет постепенно выдавать веревку, наблюдая за тем, как напарник совершает подъем по стене; задача страхующего — постоянно быть наготове, если потребуется помощь, особенно в случае, когда скалолазу надо пристегнуться к вышележащему крюку и необходимо выдать еще немного веревки, затем выбрать ее — чтобы ликвидировать провис, а затем снова выдавать понемногу и подтягивать веревку по мере прохождения скалолазом очередного крюка! Страховочные устройства повышенного трения (такие, как гри-гри или SRC) не так уж просты в использовании, когда надо вытравить веревку, так что они требуют от страхующего еще больше внимания. Спуск с помощью гри-гри предполагает применение той же техники, что и при других страховочных устройствах, но не пытайтесь контролировать процесс с помощью рукоятки. Первые несколько самостоятельных восхождений должны быть в пределах возможностей скалолаза, чтобы он смог адаптироваться к подъему, отработать технические приемы обращения с веревкой, а не тратить силы на достижение новых спортивных рубежей на пределах своих способностей, что будет отвлекать от процесса организации страховки.

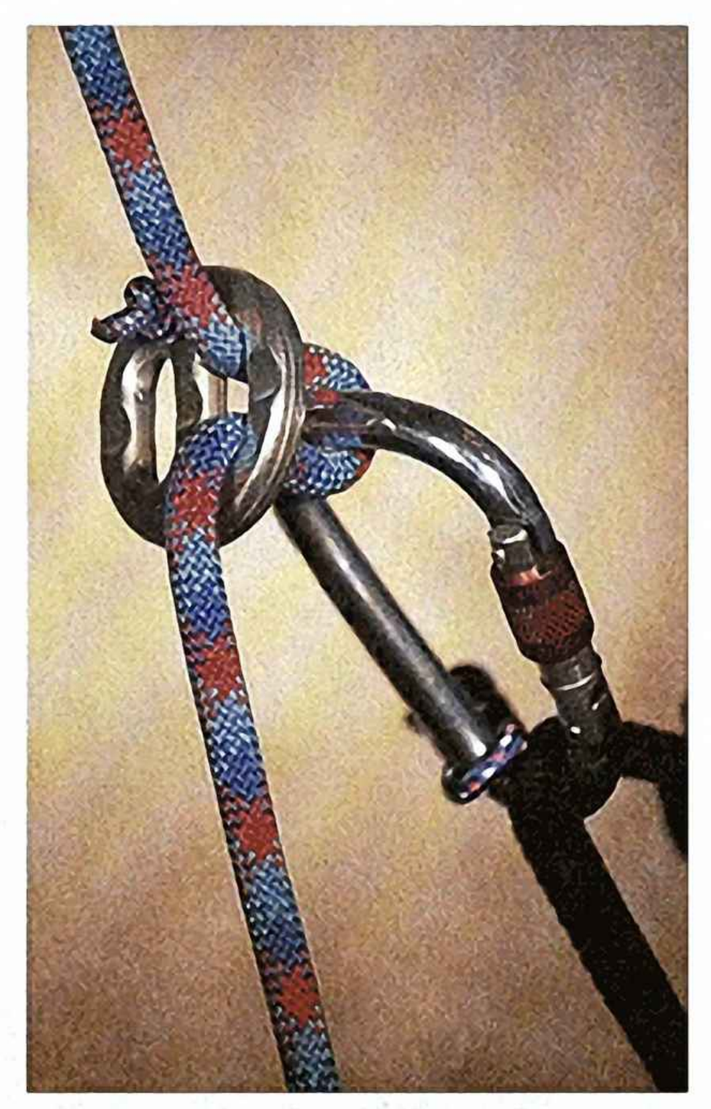
Удержать сорвавшегося скалолаза — немалый шок и для страхующего, который должен мгновенно среагировать и плавно опустить напарника на землю. В такой ситуации вы оцените важность наземной станции. Она может представлять собой металлический крюк в полу или у основания стены, а может быть страховочной сумкой — тяжелым мешком, к которому крепит себя страхующий, чтобы увеличить свой вес. Когда скалолаз достигает вершины или срывается (что бы ни произошло первым!), страхующий должен выбрать веревку и зафиксировать ее, затем удерживать и контролировать спуск обеими руками.



△ Скалолаз правильно завязал «восьмерку», но контрольный узел неверный, его нужно исправить прежде, чем спортсмен приступит к восхождению.



△ Это устройство с небольшим трением, в силу чего можно будет просто и быстро выдать веревку ведущему, но несколько труднее что-то удержать. Страховочное устройство пристегнуто через карабин к главной грузовой петле беседки.

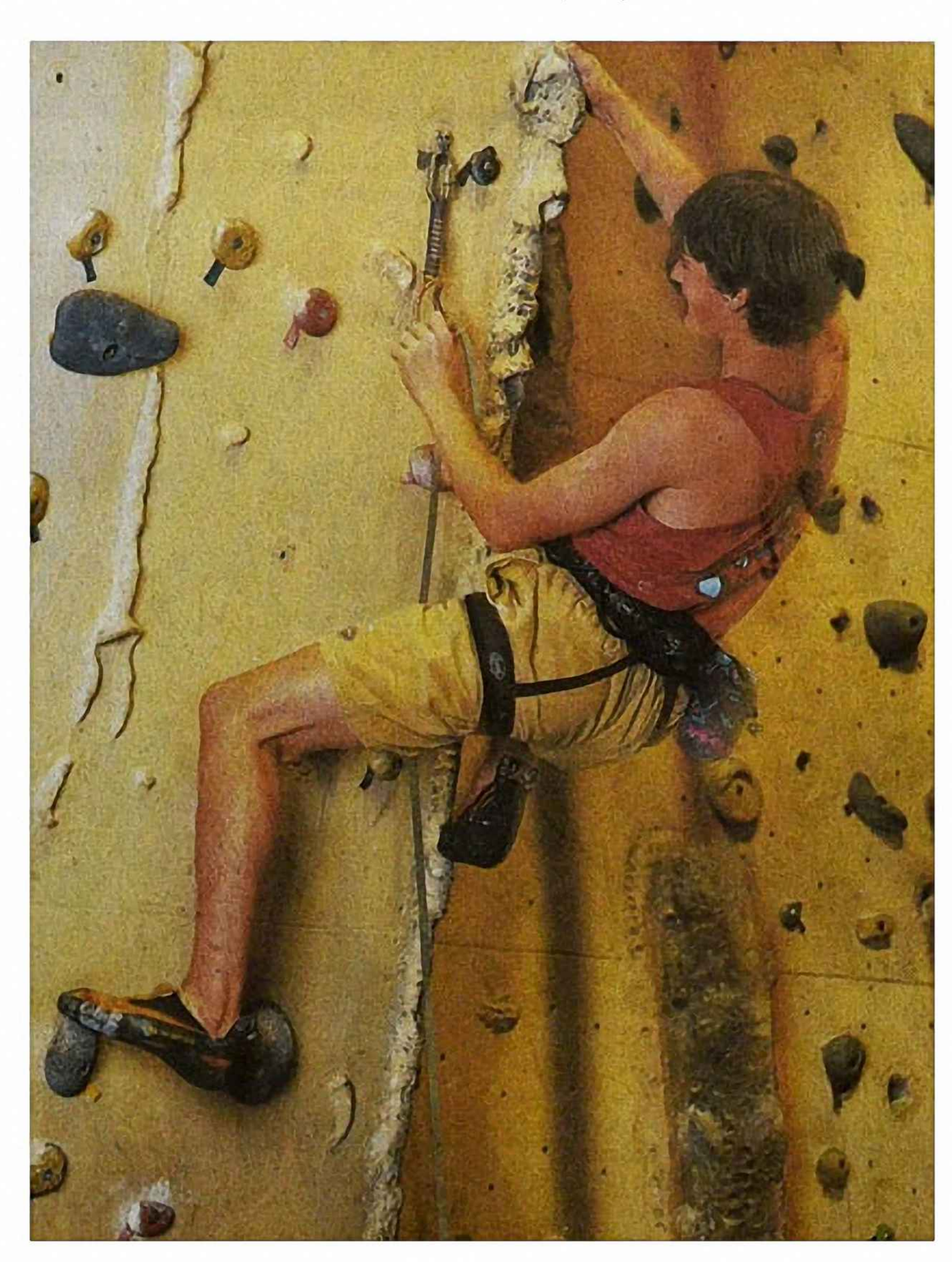


△ Это подобие оригинального дизайна шайбы Штихта. Простое, относительно недорогое и очень эффективное устройство. Весьма высокий уровень трения, создаваемый им, позволяет с большей уверенностью застраховаться от травм при падении.

Работа на тренировочной стене

Не стоит пугать себя стремительным переходом к самостоятельному восхождению, когда вы делаете лишь первые шаги в скалолазании. Используйте верхнюю страховку, беседку и страховочные устройства. В этом случае — при поддержке страхующего напарника внизу, при правильном расположении веревки и хорошо надетой и закрепленной беседки — у вас мало шансов столкнуться с непредвиденными трудностями. Когда вы достигаете вершины стены, просто садитесь с опорой на веревку, и партнер спустит вас на землю. Падение тоже не является проблемой, если веревка проходит через верхнюю станцию, а страхующий наготове. Вы сможете подниматься на стену в достаточной безопасности, и это отличный способ отрабатывать технику лазания, подвергая себя незначительному риску. Наконец, важно постоянно общаться с напарником. Сведите команды при лазании к минимуму. В зале вам вряд ли понадобится что-то, кроме «выдай» (нужна еще веревка) или «выбери» (подтянуть веревку). Когда на стене находится несколько человек, разумно предварять команду именем своего напарника, чтобы избежать путаницы. Однако мы предлагаем и более полный список команд, приведенных здесь с пояснениями (см. напротив). Команды при лазании полезны при занятиях в зале. Однако они становятся жизненно важной частью системы безопасности при прохождении сложных, многоэтапных маршрутов в естественных условиях. Коммуникация составляет насущный элемент скалолазания, так что надо осваивать команды с первых шагов.

▽ Первый шлямбур зачастую самый трудный для вщелкивания веревки, но и самый важный. Он не позволит вам удариться о пол в случае падения.



Процедуры лазания на скалодроме

Когда вы совершаете самостоятельное восхождение на скалодролме, вам нужна своя веревка: несмотря на то что в большинстве залов уже есть на месте веревки для верхней страховки, обычная практика использовать собственную. Вам нужно узнать принятые в конкретном зале правила и процедуры, так как они могут различаться. Что сильно варьируется от зала к залу, так это верхние станции, с которых вам придется спускаться на пол. В большинстве случаев там установлен муфтованный карабин, к которому легко прищелкнуть свою веревку перед началом спуска. На некоторых стенах может быть система, подобная той, что описана здесь на с.94. Она не создаст проблем, если вы будете готовы к ее использованию, в противном случае можно испытать шок, особенно впервые столкнувшись с ней прямо на верхушке стены!

•КОМАНДЫ ПРИ ЛАЗАНИИ

КОМАНДА	ЗНАЧЕНИЕ
Самостраховка!	Скалолаз информирует страхующего, что находится в безопасности.
Выбери!	Скалолаз сообщает страхующему (ведомому) об избытке веревки.
Выдай!	Страхующий (ведомый) сообщает лидеру, что его часть веревки слишком сильно натянута.
Страховка готова!	Ведущий сообщает ведомому, что веревка закреплена и тот может подниматься следом.
Пошел!	Ведомый сообщает ведущему, что готов к подъему.
ОК/Давай!	Ведущий одобряет решение ведомого о начале подъема.
Выдай!	Вытрави еще немного веревки.
Выбери внатяг!	Принимай, натягивай веревку.
Внимание!	Скалолаз обращается к страхующему, чтобы привлечь его внимание к моменту совершения трудной последовательности движений.

•ПОМНИТЬ О РИСКЕ

Благодаря дружелюбной атмосфере в большинстве залов с тренировочными стенами и общей открытости к общению многих скалолазов у новичков возникает чувство ложной безопасности, заурядности происходящего. С этим надо постоянно бороться. Любой промах может привести к неприятному инциденту. Вот несколько типичных опасных ситуаций при занятиях на стене в зале:

- Страхующий становится слишком далеко от стены. Это особенно опасно, если скалолаз тяжелее страхующего, так как возникает вероятность, что падающий поднимет напарника в воздух, и страховочное устройство окажется бесполезным.
- Локоть «тормозной» руки или блокирующая рука попадает в ловушку, когда страхующий становится слишком близко к стене. Это помешает как следует блокировать веревку при падении скалолаза. У страхующего должно быть достаточно места для движений и маневра.
- Страхующий отвлекается и разговаривает с окружающими людьми. Это крайне опасно, так как означает потерю концентрации на действиях напарника и возможность упустить важный момент.

▷ Эти страхующие стоят слишком далеко от стены и не обращают внимания на напарников.

Безопасность на открытом воздухе

Хотя технические приемы, используемые в зале, можно применять и в реальных горах, существует немало отличий, к которым должен быть готов начинающий скалолаз. И не все они очевидны. Безопасность и уверенность в своих силах становятся в природном окружении особенно важными, равно как и умение охранять природу, оказывать первую помощь, находить дорогу, справляться с переменами погоды, правильно одеваться и подбирать снаряжение.

•ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПУТЕВОДИТЕЛЕЙ

Очень полезно обращаться при подготовке к путеводителям. Они помогут вам подобрать желанный маршрут. Выбрав неверный вариант, вы легко можете попасть в беду — например, если трасса окажется намного сложнее, чем вы ожидали! И не забывайте, что в путеводителях могут быть приняты разные принципы классификации.

▷ Путеводители часто содержат карты, топографические указания и фотографии, которые помогают выбрать маршрут по силам.

△ Это пример эрозии скалы в результате деятельности человека — прохождения тысяч туристов. В некоторых районах она представляет сегодня серьезную проблему.

Окружающая среда

Прежде чем подробнее учиться скалолазанию на открытом воздухе, особенно с использованием веревок, необходимо понять, что природная среда очень хрупкая и легко разрушается. Все скалолазы несут ответственность за ее сохранение для будущих поколений и должны стремиться к тому, чтобы оказывать на нее минимальное воздействие. Следуя Кодексу скалолаза, принимая во внимание требования владельцев земли, вы сможете наслаждаться спортом и природой. В качестве скалолаза вы будете вступать в контакты с пешими туристами, особенно по выходным дням, когда прогулки за городом пользуются большой популярностью в разных странах мира.

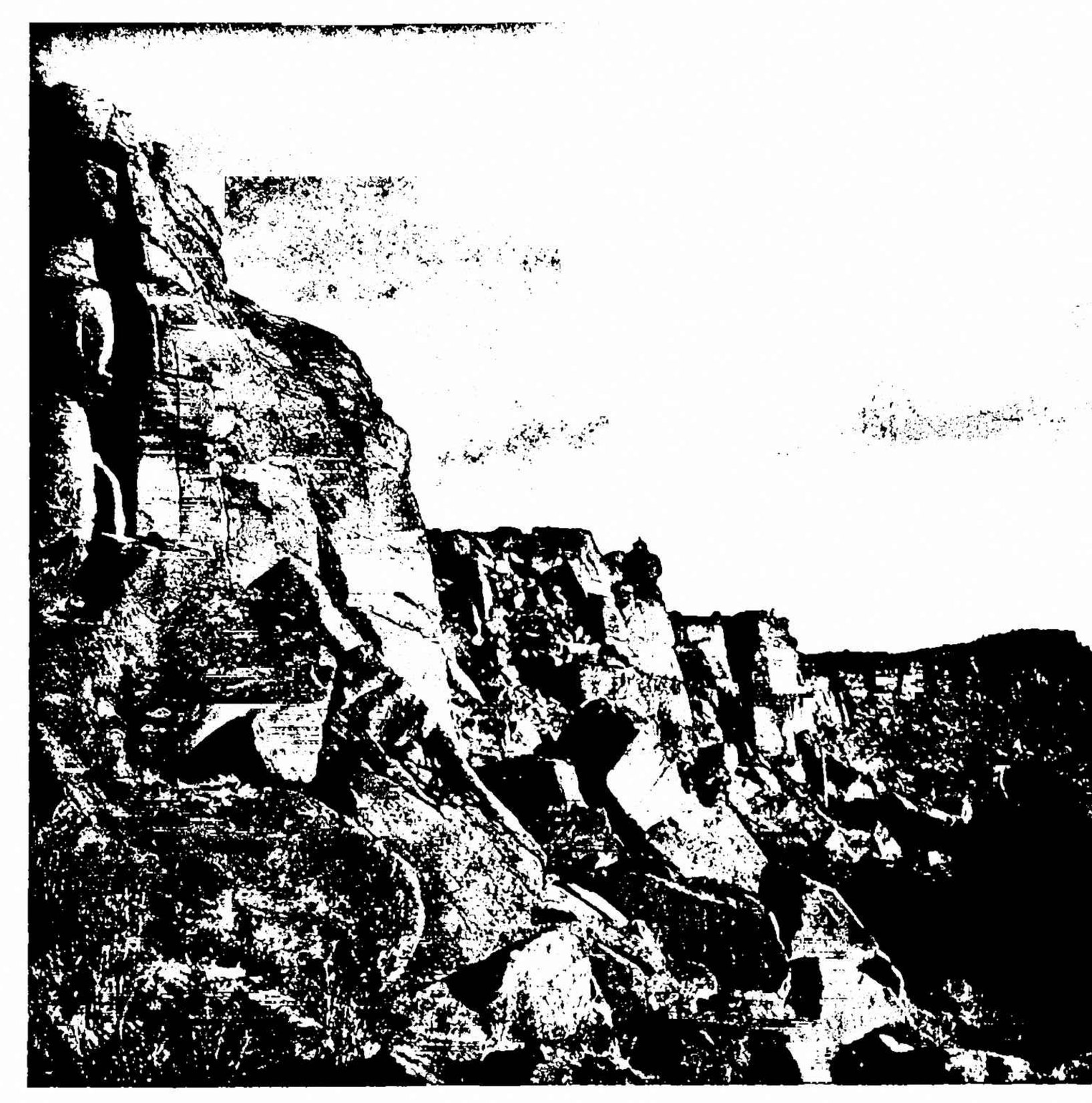
Личная безопасность

Даже если ваши занятия пока ограничены боулдерингом, продумайте заранее, куда вы отправляетесь и — что важнее — когда вы собираетесь вернуться. Существует огромная разница между восхождением на реальные горы и тренировками в зале, на стене со следами магнезии и приготовленными креплениями, и один из существенных факторов — погода! Не забывайте, что скалы состоят из природного камня, подверженного выветриванию и эрозии, которые часто ведут к подвижности предполагаемых зацепок; камень может быть скользким, покрытым мхом и лишайниками, так что будьте осторожны, особенно при высокой влажности. В таких ситуациях бесценными станут советы опытных товарищей. Команды при лазании на открытом воздухе также становятся более важными, чем в зале, и более всего, когда вокруг много других скалолазов, дует ветер или вы предпринимаете долгие восхождения. Список типичных команд и пояснения к ним приведены на с.89. Придерживайтесь единого стиля команд, чтобы не возникало недоразумений с партнерами, и не забывайте начинать обращение с имени напарника, если вокруг есть другие скалолазы.

Восхождение в один отрезок (один питч)

▽ Популярное место для восхождений в один отрезок, отличные трассы всех уровней сложности. Скалы сформированы из крупнозернистого песчаника, который обеспечивает превосходное трение.

Работа с веревкой на открытом воздухе подчиняется тем же базовым правилам, что и в тренировочном зале, меняется только окружающая среда! При восхождении с организацией традиционных точек страховки станции устанавливают с применением закладок, петель, гекс и френдов (см. с.98–99), а не путем вбивания в камень шлямбурных крюков, как это принято на искусственной стене или при спортивном лазании. Если скала расположена высоко в крутых горах, необходимо установить систему страховки, прежде чем начинать восхождение. Ведущий организует точки страховки (закладки, гексы и т.п.) по мере подъема, организует страховку на вершине, создавая надежную станцию для себя, а затем страхует ведомого. Все точки страховки требуют взвешенности суждения о степени безопасности. Спортивное лазание обычно предполагает, что все точки и станции установлены заранее, что делает восхождение более простым. На следующих страницах мы будем говорить исключительно о восхождениях, осуществляемых в один прием от основания до вершины. Маршруты, состоящие из двух или трех таких этапов, называются мультипитчевыми маршрутами.



•КОДЕКС СКАЛОЛАЗА

- Восхождение надо предпринимать не менее чем вдвоем
- Всегда оставляйте информацию о том, куда вы пошли
- Уделяйте внимание работе с веревкой и организации точек страховки и станций, используйте веревку при первой необходимости
- Проверяйте по возможности каждую зацепку, прежде чем переносить на нее свой вес
- Держитесь вместе с товарищами по восхождению
- Не позволяйте, чтобы желание брало верх над здравым смыслом; никогда не жалейте, если приходится отступать
- Не поднимайтесь, превышая пределы своих сил и умений
- Всегда берите с собой набор для оказания первой помощи, свисток, достаточный запас еды и одежду на случай перемены погоды, если отправляетесь в дальние скалы
- Проверяйте прогноз погоды, прежде чем идти в горы

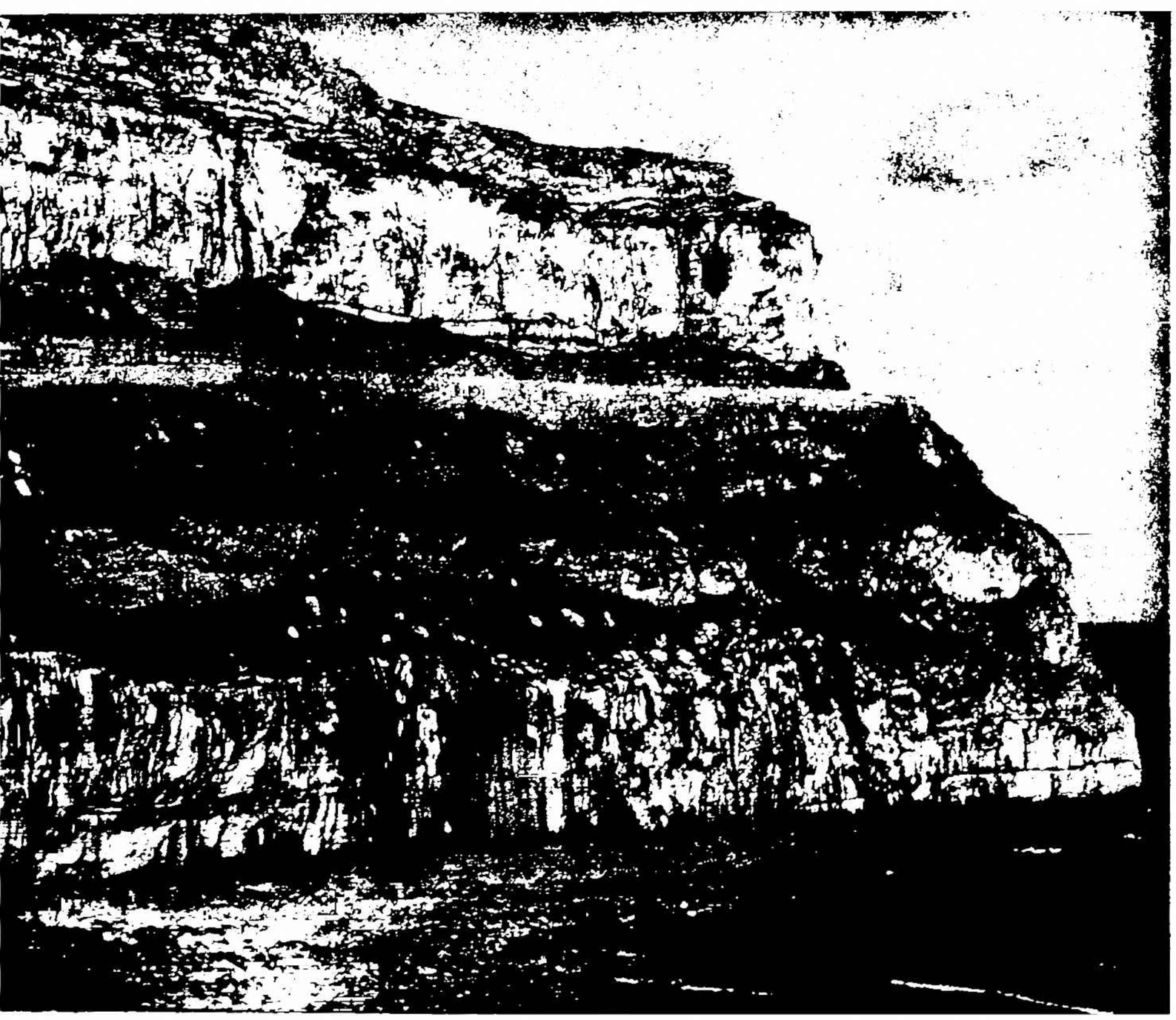
△ Верхняя страховка при восхождении в один прием. Насколько безопасно страховать в данном случае с помощью немуфтованных карабинов?

Спортивные трассы

Есть немало районов для восхождений по всему миру, в которых занимаются исключительно спортивным скалолазанием. Все точки и станции будут (или должны быть) уже установлены, зафиксированы точки для спуска на вершинах скал. Это заметно упрощает жизнь скалолазу и, конечно, сокращает количество необходимого снаряжения на маршруте. Вам понадобятся беседка, веревка, несколько петель, а также количество оттяжек, соответствующее количеству крюков на трассе. С вами должен быть напарник, страховочные устройства и несколько муфтованных карабинов. Одежда (см. с.18–19) зависит от погоды и ваших личных предпочтений. Поскольку речь идет о восхождении в один отрезок, риск резкой перемены погоды намного ниже, чем при восхождениях в несколько отрезков. Описанные здесь трассы представляют собой переходный этап от занятий в тренировочном зале к более сложным восхождениям.

▷ Это типичный ассортимент снаряжения для современного спортивного лазания по маршрутам со шлямбурами. Неплохо захватить с собой пару запасных оттяжек и дополнительный муфтованный карабин.

▽ Многие известняковые утесы требуют установки точек страховки, так как по ним зачастую трудно подниматься без страховки. Известняковые скалы часто бывают крутыми, требующими напряжения и немалых гимнастических навыков.



Подготовка

Перед началом восхождения надо проверить веревку и положить свободно на землю. Затем лидер привязывает лежащий сверху конец к своей беседке. Это важная часть процесса подготовки, так как сокращает риск запутать веревку. Если взять нижний конец, придавленный массой веревки, может образоваться нежелательный узел. После этого надо проверить беседки всех участников и качество узлов. Восхождение — командная работа, и начинается она уже на этапе подготовки. Ведущий должен очистить и высушить обувь перед восхождением, убрать с нее все следы пыли или сырости — поскользнувшись на втором или третьем движении, вы вряд ли произведете хорошее впечатление на страхующего! Не забывайте согласовать команды, которые будете использовать при лазании (см. с.89).

Восхождение

Ведущий прищелкивается к крюкам точно так же, как это делается при тренировках на искусственной стене. В случае падения это поможет не упасть прямиком на землю! Страхующий должен постоянно следить за движениями ведущего, выдавая и выбирая веревку по мере необходимости. К установленным заранее крюкам пристегиваются с помощью оттяжки с карабинами на обоих концах. Один карабин прищелкивается к крюку, другой — к веревке. С земли можно просчитать количество оттяжек, которые понадобятся на конкретной трассе, отказавшись от лишнего снаряжения (хотя разумная практика — захватить одну-две запасных оттяжки, всегда есть шанс, что при визуальном предварительном осмотре вы пропустили какой-то крюк или что вы уроните оттяжку). Карабины с гнутыми защелками всегда пристегиваются к веревке, а не к крюку. Так делают, потому что в случае срыва такая застежка на крюке может самопроизвольно расстегнуться.

△ Это пример типичной спортивной трассы. Следующая точка страховки видна вверху слева от скалолаза. Чтобы добраться до нее, спортсмен должен полагаться исключительно на отличное сцепление со скалой и силу трения.

◁ Единообразные команды при лазании могут казаться излишеством при подъеме за один отрезок, но они крайне важны в ветреную погоду и при сложных восхождениях в несколько питчей, так что привыкайте к командам с первых шагов в скалолазании.

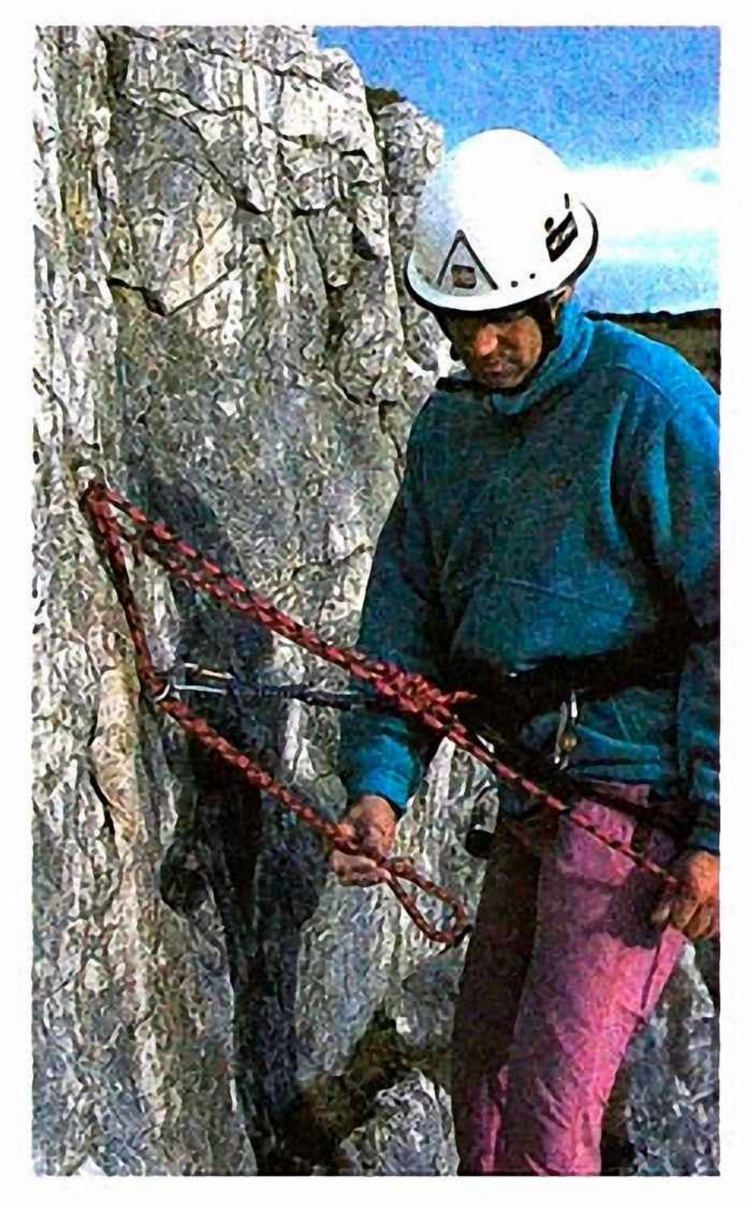
Спуск

◁ Две точки страховки в равной мере и независимо друг от друга нагружены, так что если одна точка выпадет, что маловероятно, другая примет нагрузку. Создав две независимые точки, вы повышаете и устойчивость системы к боковым натяжениям.

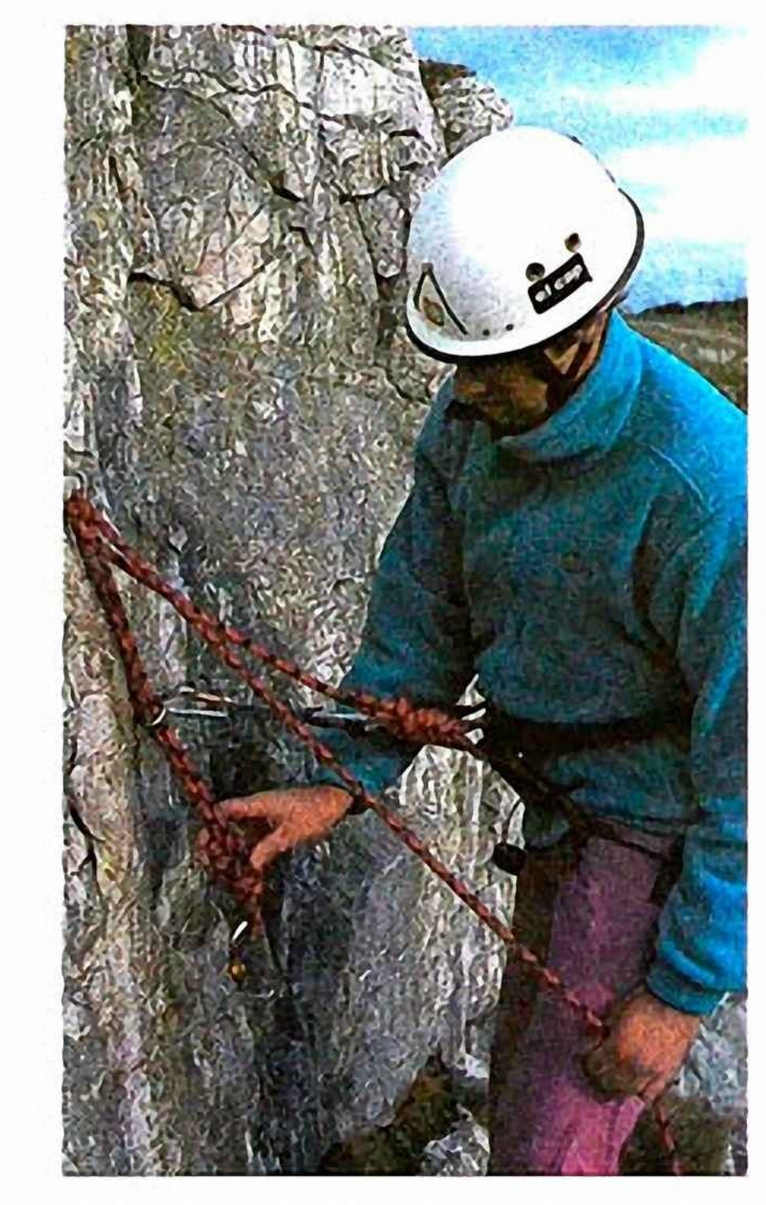
В конце спортивных трасс должна быть установлена фиксированная станция для спуска. Обычно она представляет собой кольца, сквозь которые пропускают веревку. Надо всегда строго следовать процедуре использования этой системы, так как любая ошибка может стать роковой. Также вы должны сообщать страхующему, что делаете, и получать подтверждение, что он знает, когда вы готовы к спуску.

Этапы

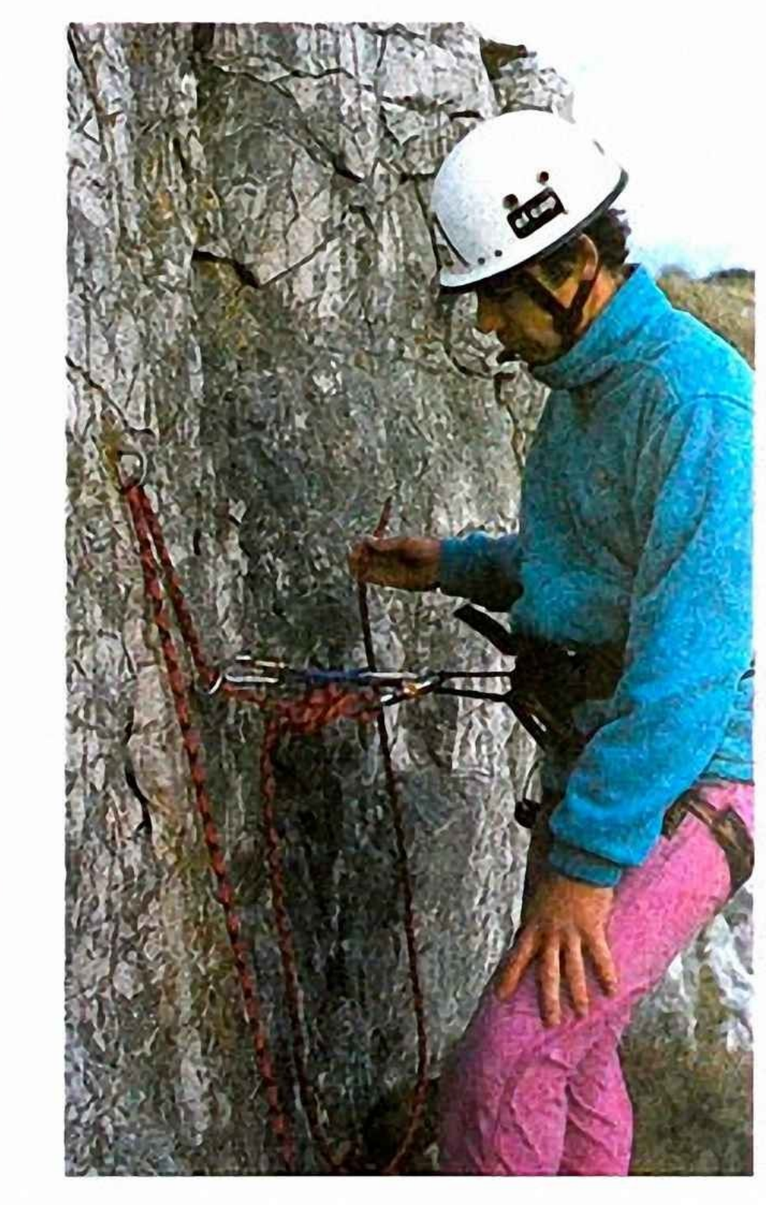
Вы должны пройти через следующие этапы. Пристегнитесь к станции, предназначенной для спуска, используя основную петлю беседки, принимающую нагрузку, с помощью оттяжки или петли с карабинами. Теперь выберите на себя немного веревки (предупредив о своем намерении страхующего) и пропустите ее через карабин или кольцо станции. Затем завяжите «восьмерку» на веревке, которую только что продернули сквозь станцию, и прикрепите узел с помощью муфтованного карабина к основной петле беседки. Изначальный узел «восьмерка», который вы привязывали к беседке перед началом восхождения, теперь можно развязать. После этого снимите оттяжку или петлю, которой прикреплялись к станции на первом этапе. Сообщите страхующему, что теперь можно выбрать веревку, а затем спускайтесь спиной вперед вдоль трассы, это вполне безопасно. Оттяжки можно снимать с крюков по мере спуска. По окончании спуска веревка сдергивается вниз. Другой вариант: можно ос-



△ **1** Пристегните оттяжку между станцией и основной петлей беседки, принимающей нагрузку, выберите немного веревки от страхующего и пропустите ее через станционный карабин или кольцо.



△ **2** Теперь завяжите «восьмерку» на веревке, которую вы пропустили через станцию. Прищелкните муфтованным карабином к основной петле беседки, принимающей нагрузку.



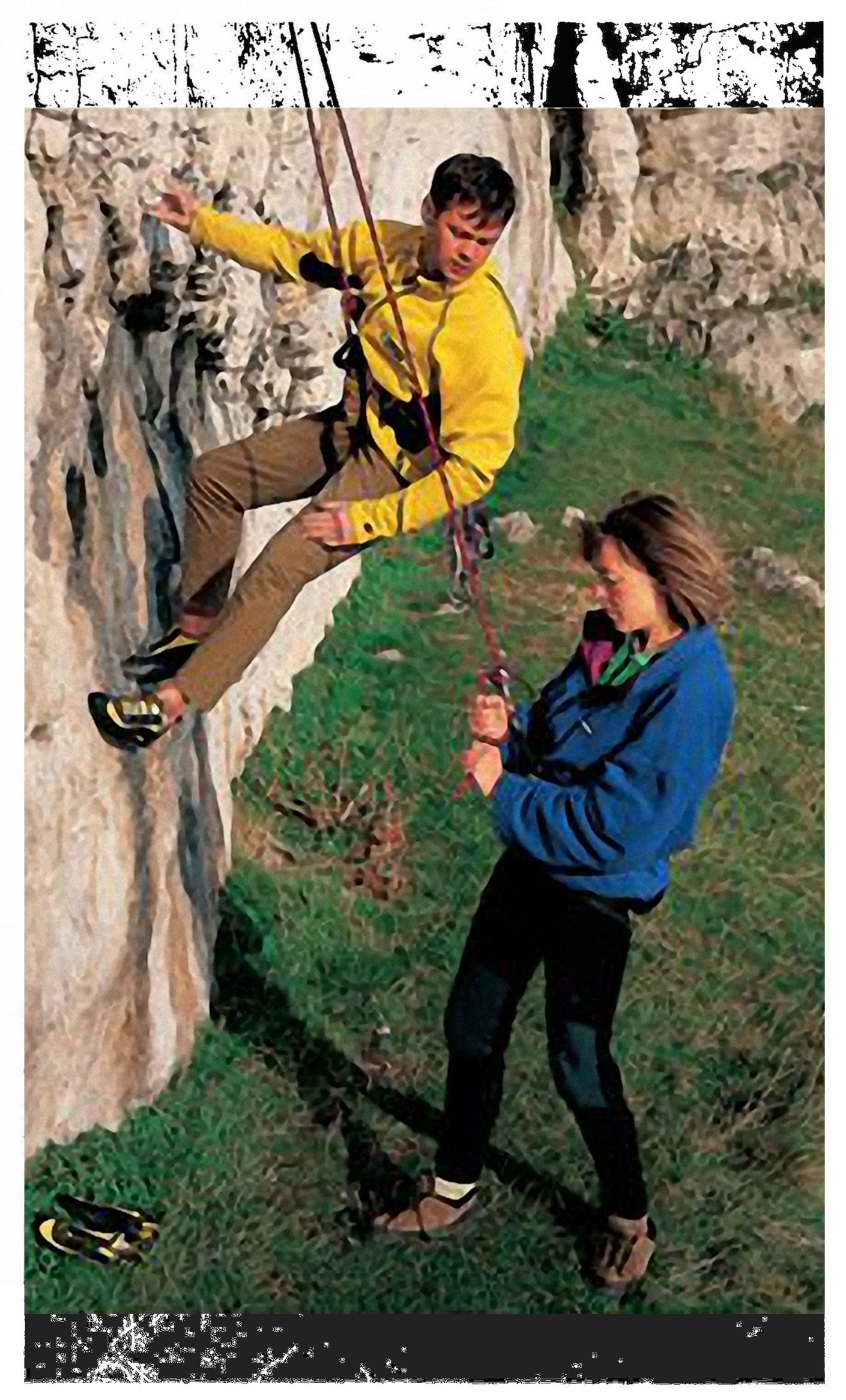
△ **3** Изначальная «восьмерка», привязанная к беседке, теперь может быть развязана и убрана, оттяжка снята, и скалолаз может начинать спуск.

тавить веревку на месте, и ваш страхующий может лезть с верхней страховкой. Это довольно простая процедура, но ее следует осуществлять последовательно, шаг за шагом. Не поддавайтесь искушению «сократить путь». Важно поддерживать постоянное общение между скалолазом и страхующим партнером, причем общение это не должно быть слишком сложным. Однако порой возникают трудности в общении (сильный ветер, большая длина маршрута или нечто иное), тогда следует пользоваться какими-то знаками руками или резкими рывками веревки, как договоритесь заранее, до начала восхождения. Обе стороны должны точно знать, какую информацию несет тот или иной сигнал. И это еще одна сторона важного общения при лазании на природе.

•РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Проблемы возникают обычно при нарушении последовательности действий: например, вы что-то забыли или вам не хватило оттяжек для обеспечения безопасности, когда вы прибыли к верхней станции. Постарайтесь спуститься немного и снять одну из оттяжек, чтобы применить ее на верхней станции, ключевой для успешного спуска по трассе, хотя такой прием может оказаться трудным и займет немало времени. Важный аспект — завязывание «восьмерки» на основной петле беседки. Если вы прикрепите новый узел к той же веревочной петле, на которой ранее был сделан изначальный узел «восьмерка», проходящий через беседку, вы не сможете потом развязать этот изначальный узел, и это станет в лучшем случае обременительным условием для спуска. Вот почему сначала прищелкивают оттяжку, а потом занимаются узлами.

Еще одна проблема, нередко встречающаяся на трассе: если маршрут длиннее половины длины веревки (скажем, свыше 25 м), невозможно обеспечить спуск. Это затруднение преодолевают, устраивая точку страховки на верху маршрута. Подробнее о страховке с верхней станции пойдет речь на с. 104–117. Если маршрут предполагает длинный и сложный спуск, надевайте обувь, которой вы сможете карабкаться по крутой, скользкой тропе. Современные скальные тапочки просто потрясающего качества, но они бесполезны на мокрой и грязной поверхности! В качестве варианта можно использовать две веревки, чтобы увеличить длину страховки и обеспечить спуск, но это потребует отличных навыков в работе с веревкой и тщательности и обдуманности действий.



▷ Если подъем длиннее половины длины вашей веревки, надо прибегать к методу страховки от верхней станции: в таком случае страхующий находится на вершине трассы или на вершине первого участка при восхождении в несколько участков.

Маршруты с традиционной страховкой

Восхождения в стиле «тред» не имеют заранее установленных промежуточных точек страховки на маршруте (как правило), способных обеспечить безопасность скалолазу. Вот почему с викторианских времен существовала поговорка, что «лидер никогда не падает». Последствия его срыва могли слишком дорого стоить. Это и сегодня сдерживает многих скалолазов от перехода на следующий уровень сложности маршрутов, побуждая их оставаться в рамках реально доступного, хотя и в этом случае восхождение по природным горам может преподнести немало сюрпризов. Картина значительно меняется с появлением современных новых средств страховки, которыми может воспользоваться опытный ведущий: закладки, гексы и френды. Это оборудование можно устанавливать для организации страховки в трещины или карманы, а ведомый, следующий за лидером, обычно снимает их по дороге. Это означает, что планирование традиционного маршрута требует продуманного подбора снаряжения, гораздо более сложного, чем то, что применяется на спортивных трассах с их типичными шлямбурными крюками, вбитыми в скалу.

△ Традиционная страховка — это тогда, когда ведущий во время лазания организует точки страховки. Ведомый снимает их по мере восхождения.

Выход на трассу

Выбрать подходящую скалу, на которую вы сумеете подняться, можно с помощью путеводителей, на основе собранной информации вы будете решать, каким маршрутом подниматься, что брать с собой. Процесс включает поиск нужной скалы на карте,

▷ Этот утес легко обозрим и находится всего в 20 минутах ходьбы от дороги. Трудности начинаются, когда надо выбрать конкретную трассу.

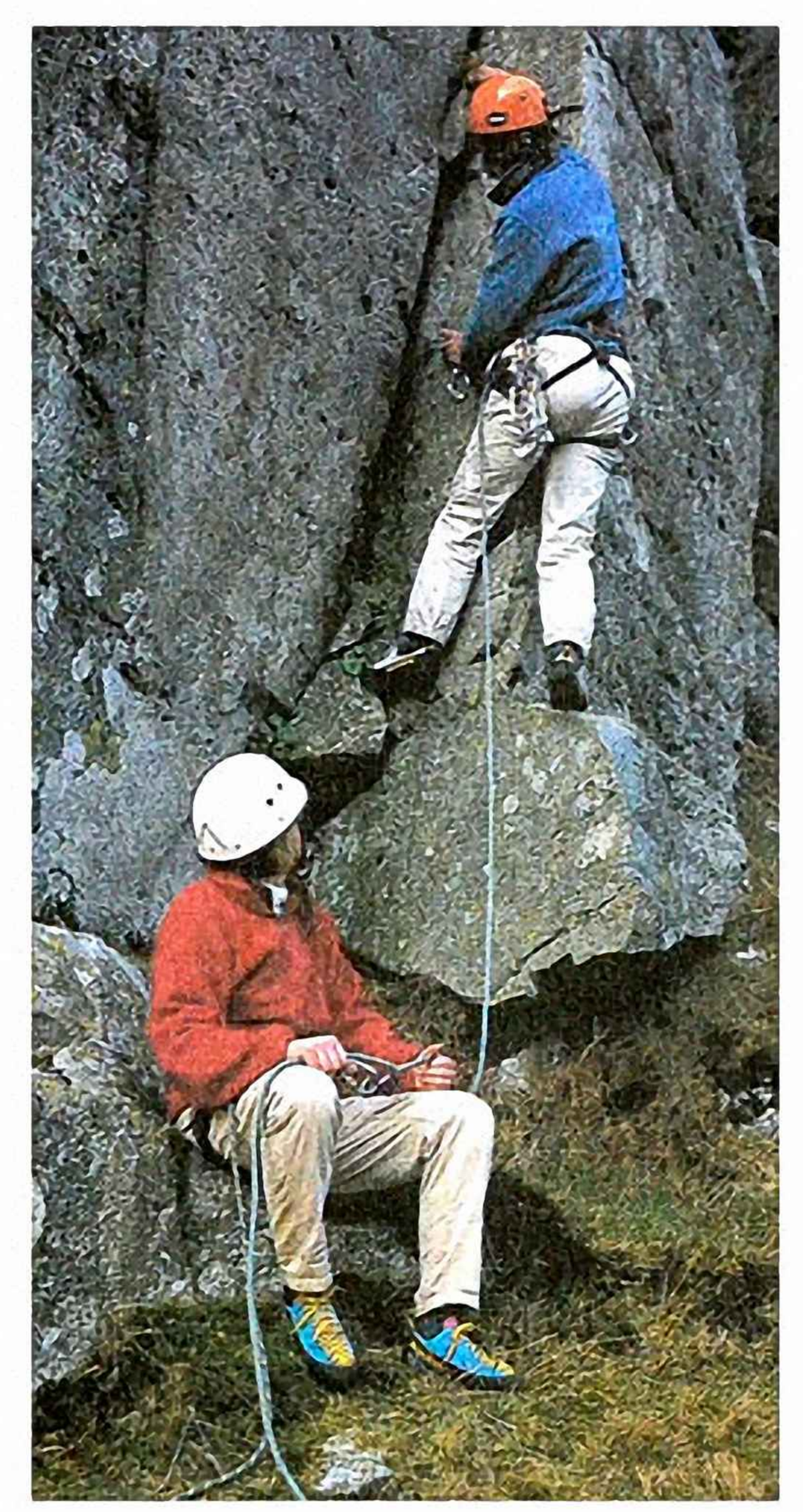
путь до нее (жизнь за стенами тренировочного зала полна приключений!). Путь может занять от 2 минут до 2 часов, но понадобятся навыки, чтобы определить «свою» скалу и начать маршрут.

На традиционном маршруте

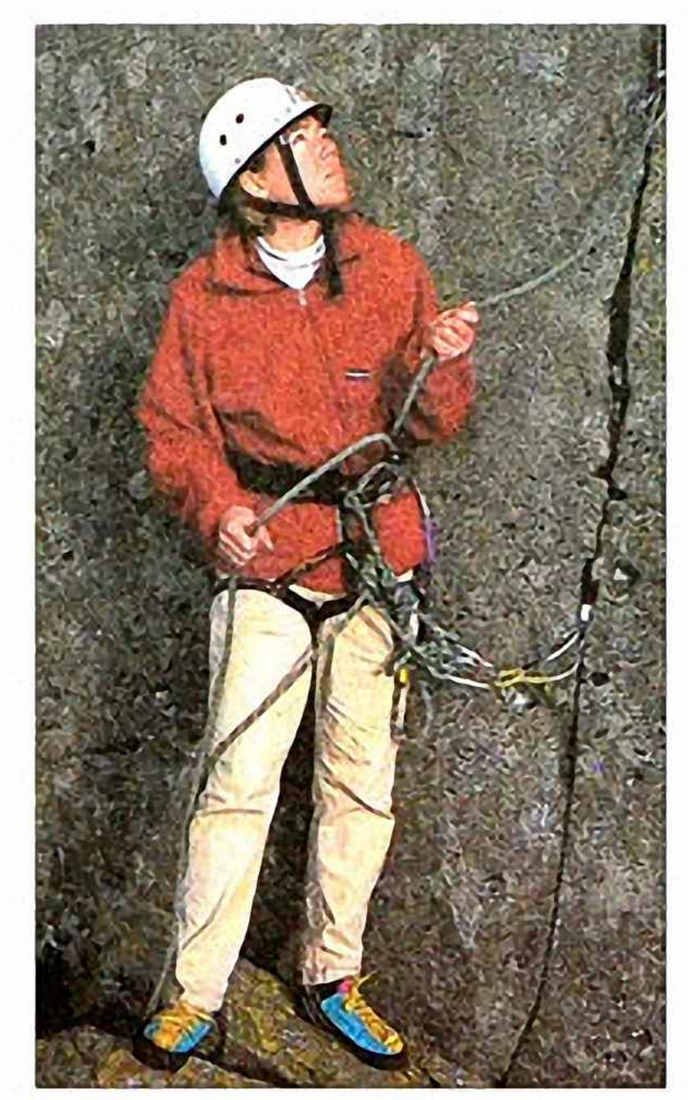
У подножия наступает время достать веревку и аккуратно размотать ее, оставив конец для ведущего сверху. Затем надо надеть беседку и скальные тапочки. Закрепление веревки на беседке точно такое же, как в зале или на спортивной трассе. При традиционных восхождениях оба партнера должны прикрепляться к веревке, прежде чем ведущий выйдет на трассу, а при необходимости нужно выбирать надежную станцию — особенно если утес крутой, а площадка для страхующего внизу неудобная и маленькая. Хотя это не является строго необходимым для большинства подъемов в один прием, во многих случаях это оказывается крайне важным; так что при возникающих сомнениях следуйте этой процедуре.

Подбор снаряжения

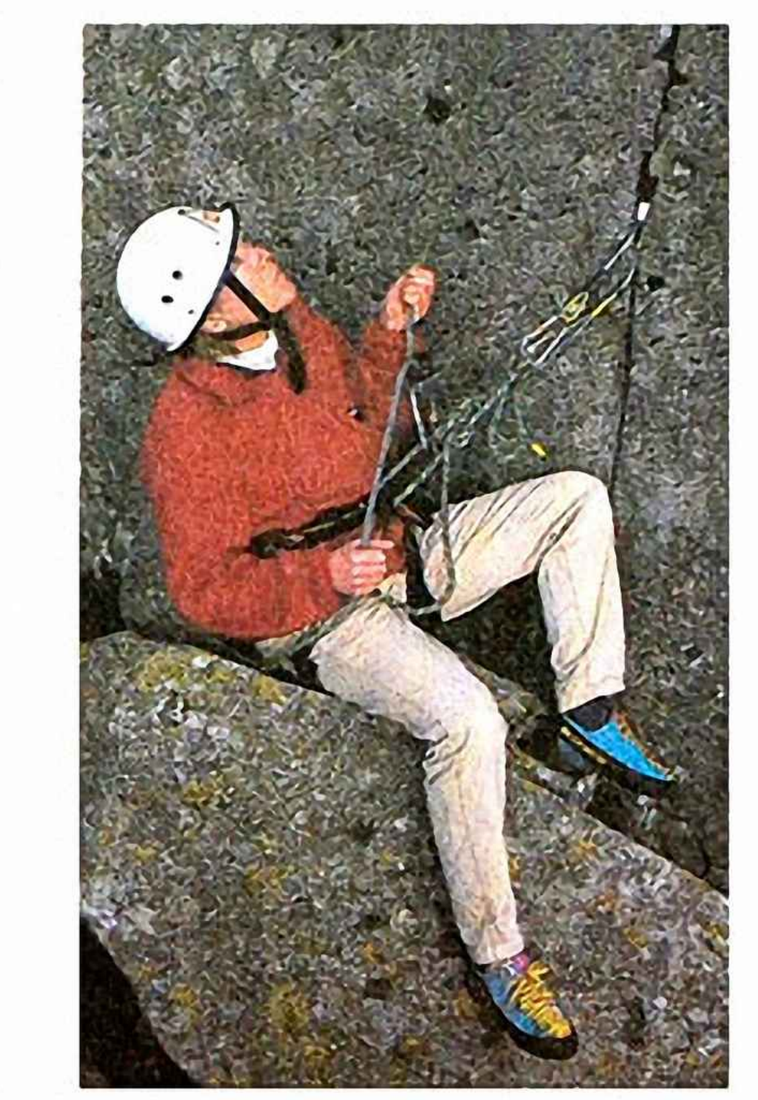
Ведущий должен распределить снаряжение на беседке или плечевом ремне безопасности (специальной стропе) так, чтобы он точно знал, где что находится, и мог быстро достать нужное устройство. Устанавливая страховку при традиционном восхождении, нужно действовать очень осторожно и продуманно, с экономией времени на каждое действие. Последнее, что нужно ведущему скалолазу, так это потерять силы и уверенность на нависающем карнизе, лихорадочно нащупывая, где же затерялся крюк, подходящий к этой конкретной трещине и способный предоставить столь необходимую безопасность и восстановить мотивацию! Так что фокус в том, чтобы хорошо знать порядок распределения оборудования и находить любой предмет быстро и на ощупь. Придерживайтесь постоянного порядка распределения снаряжения при каждом восхождении. Это спасет вас от мгновений слепой паники, потери сил и отчаяния.



◁ Основание скалы безопасно, так что нет большой необходимости организовывать станцию внизу, перед началом восхождения. Страхующий находится в выгодном положении и может с близкого расстояния наблюдать за скалолазом.



△ В данном случае страхующий также может наблюдать за скалолазом, но находится в напряженном положении, его самостраховка провисает. Рывок в сторону может опрокинуть его.



△ Это более удачная позиция для страхующего в том же месте. Он крепко соединен самостраховкой со станцией, надежно сидит на камне. Обратите внимание на положение страховочного устройства и веревки.

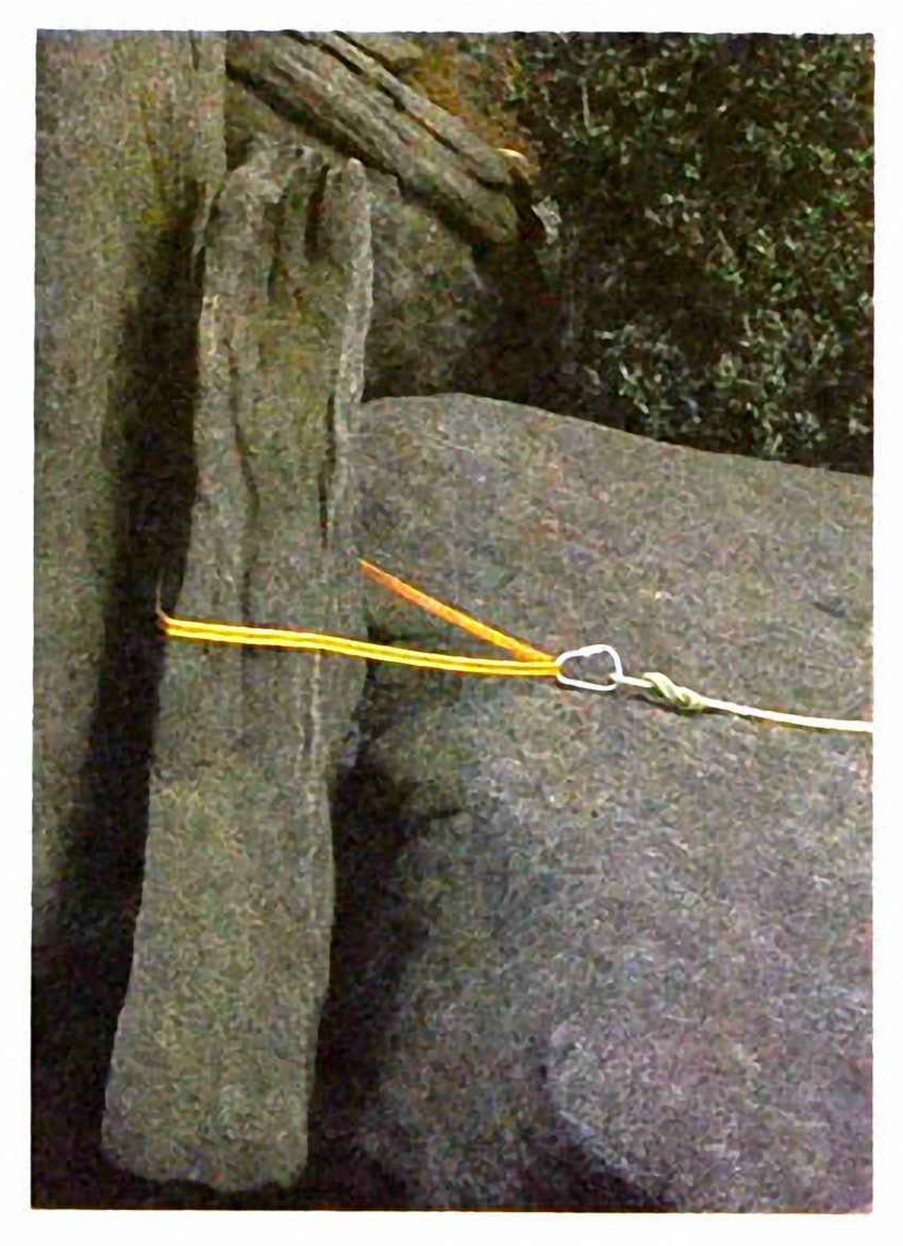
Организация станций

Организация страховки для себя и своих товарищей при традиционных восхождениях — настоящее искусство, которое требует творческого подхода и множества навыков, способности здраво оценивать ситуацию, основываясь на накопленном опыте. Можно использовать все, что предлагает вам конкретный горный рельеф. Это и трещины, и карманы, в которые можно закрепить страховочные устройства, и каменные выступы и деревья (с учетом сохранности окружающей среды, конечно), за которые можно зацепить петли, и даже эффект трения веревки о неровную поверхность. Важно осваивать это искусство и выстраивать надежные станции, обеспечивающие страховку. Вот несколько кратких рекомендаций.

◁ Это отличный скальный выступ, на котором удобно расположена петля подходящего размера. Такая станция выдержит сильный рывок вниз и вбок.

Выступы и скальные блоки

Зацепив петлю за крупный скальный выступ или каменный блок, можно создать простую и эффективную станцию, дающую безопасность вам и вашим товарищам. Но, как и в случае со всеми видами станций, надо тщательно проверять и оценивать каждый конкретный выступ, чтобы убедиться: он является частью скалы, а не свободно лежащим и способным сорваться камнем. Шатающийся, как больной зуб, для станции не подойдет. Чтобы проверить выступ, осмотрите его на предмет трещин у основания, ударьте по нему кулаком, одновременно удерживая другой рукой. Вы мгновенно почувствуете любое движение или вибрацию. Другой вариант проверки — постучать по выступу карабином и прислушаться к звуку. Вы легко поймете, годится данный выступ или нет. Если звук будет глухим, свидетельствующим о внутренней полости, стоит отказаться от экспериментов.

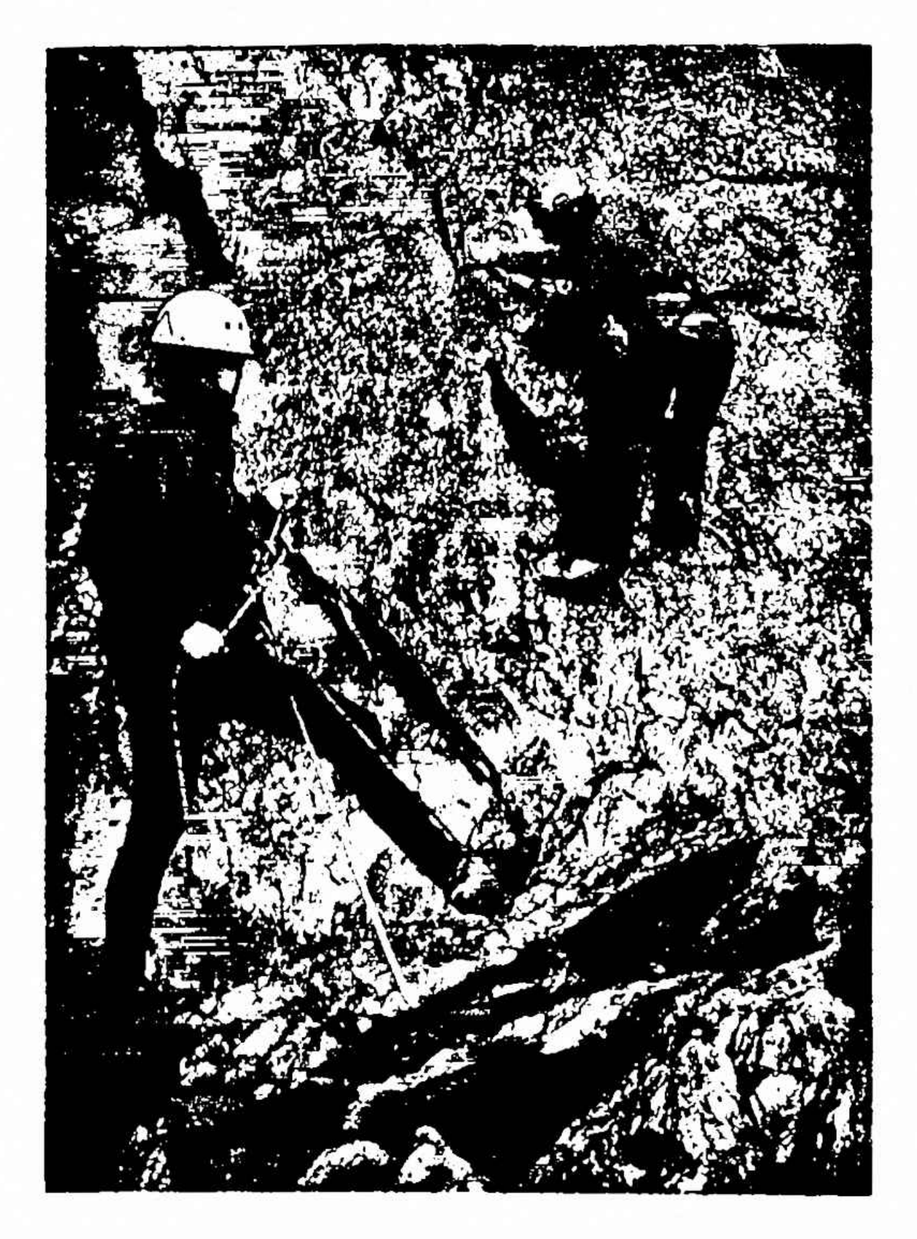


△ Хотя этот выступающий пласт камня отделен от окружающей скалы, он представляет отличную основу для станции, так как крепко зажат между камнями.

СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО

△ Страховка на острых выступах всегда имеет выраженное «направление». В данном случае малейшее изменение направления натяжения веревки приведет к падению страхующего.

△ Эта петля пропущена через небольшую природную зацепку типа «песочные часы», оба конца петли замкнуты. В результате страховка может выдержать рывок в разные стороны.



△ Эта станция плохо установлена, потому что петля ненадежно балансирует на слишком маленьком выступе скалы, и любое боковое движение может немедленно сдернуть ее.

Как использовать выступы

Есть несколько способов использовать выступ скалы:

1. Закиньте петлю поверх выступа и закрепите ее муфтованным карабином, присоединив петлю к вашей беседке.

2. Потяните веревку от пояса и привяжите ее узлом стремя к муфтованному карабину.

3. Если выступ находится вне пределов досягаемости руками, выдайте веревку от пояса, закиньте петлю и закрепите ее с помощью муфтованного карабина и узла стремя обратно к поясу. Другой вариант: обмотать веревку вокруг выступа, а затем привязать ее узлом стремя прямо к вашей страховочной системе.

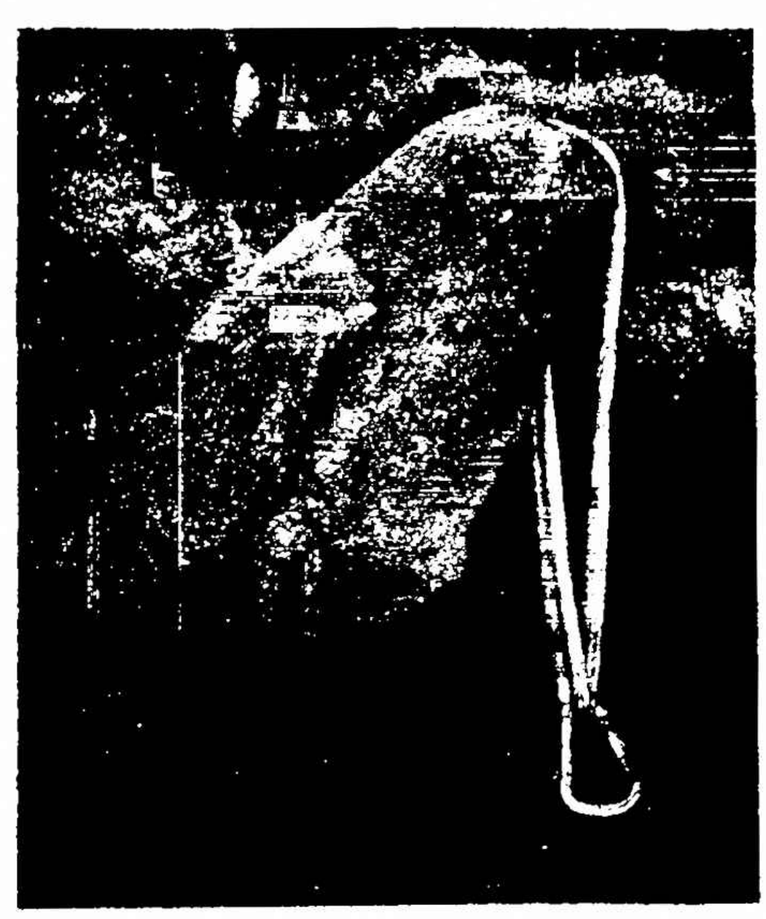
Совершенно ясно, что все карабины страховочных устройств должны быть муфтованными. Узел стремя позволяет быстро регулировать длину веревки, в любой момент и в любой ситуации удерживая ее натянутой между станцией и страхующим, сохраняя надежную позицию (ноги чуть врозь, колени слегка согнуты). Большинство подходящих для страховки выступов имеют явно выраженное «направление» или ориентацию в пространстве, что означает: они подходят для спуска, но петля легко соскользнет с них при движении вверх. Не упускайте это из виду, так что выступы полезнее на вершине скалы (при движении вниз), чем у подножия, и они могут обеспечить страховку, если ведущий сорвался.

«Песочные часы»

Такие страховки устанавливают, когда петля-стропа закрепляется между двумя неподвижными объектами, будь то крупный валун, зажатый внутри трещины, или два валуна, соприкасающиеся таким образом, что петля может легко пройти в естественное отверстие. Как и в случае со всеми другими страховочными устройствами, тщательно проверяйте надежность скальных участков, так как петли-стропы довольно тонкие, и, стоит валуну сдвинуться на несколько миллиметров, якорь станет бесполезным. Однако «песочные часы» дают большое преимущество по сравнению с другими подобными: их можно использовать в любом направлении, независимо от того, идет натяжение вверх, вниз или в сторону. Когда петля зафиксирована вокруг основы, пристегните веревку карабином и привяжите, как описывалось ранее — прямо к веревочной петле или с помощь узла стремя. Самое важное в данном приеме — позиция страхующего и натяжение веревки между страхующим и станцией.

▽ Эта станция неудачно установлена, так как петля слишком туго затянута на выступе. Это значительно ослабляет петлю. Если бы использовали петлю большего размера, станция была бы удачной.

•СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО



◁ Это плохая станция на «песочных часах». Валун неудачной формы, значительная часть петли находится снаружи.

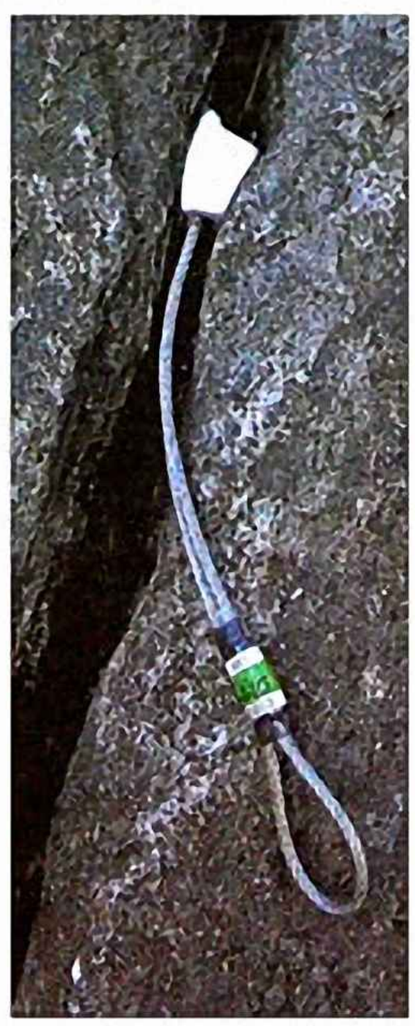
Использование точек страховки, установленных лидером

Закладки, френды и закладки в форме шестиугольников (гексы) составляют основу оборудования, используемого скалолазами по всему миру для страховки на традиционных маршрутах. Все эти изделия бывают разных размеров. Некоторые имеют особые названия (стопера, праруса, гексы и т.д.). Страховка, установленная ведущим, обычно располагается в трещинах. Она образует отличные точки для основной страховки для ведущего во время восхождения. Она аналогична по функциям крюкам в искусственной стене зала или на спортивной трассе, главное отличие в том, что ведущий принимает собственные решения, выбирая место и форму страховки и оценивая, хорошая она, средняя или плохая.

Установка точек страховки

Каждый крюк или гекса (о френдах речь пойдет на с.102) предназначен для нескольких вариантов мест расположения. Устройства рассчитаны на обеспечение выдерживания максимальной нагрузки (за счет клиновидной и асимметричной формы). Старайтесь устанавливать их так, чтобы металлическая поверхность устройства как можно больше соприкасалась с камнем в месте установки. Это зависит от правильного выбора размера изделия. Общее правило гласит, что каждый раз надо использовать самый большой размер, способный войти в данную трещину. Резко дергайте вниз, чтобы заклинить устройство в расщелине и плотно установить его. Проверьте надежность страховки, попытавшись вытянуть его в том или другом направлении. Одни случаи окажутся хуже других, но каждый раз при-

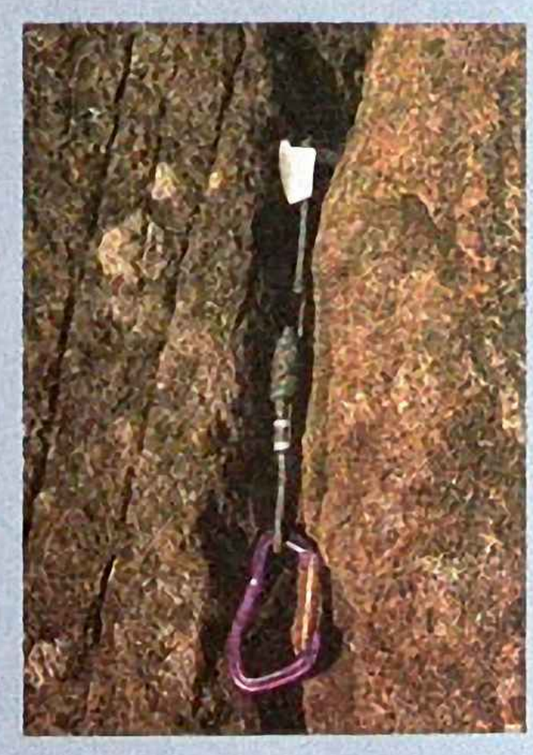
△ Петли, закладки, оттяжки, френды и карабины — все вместе они составляют снаряжение лидера.



▷ Это отлично установленная закладка: она хорошо расположена, значительная часть металла плотно соприкасается со скалой, что придает креплению стабильность. Такая установка оборудования также позволяет создать хорошее боковое натяжение без риска, что устройство выскочит из трещины в нежелательный момент.

СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО

△ Несмотря на то что со скалой соприкасается большая площадь металла, эта закладка установлена с упором на подвижный камень, так что она не выдержит большой нагрузки.

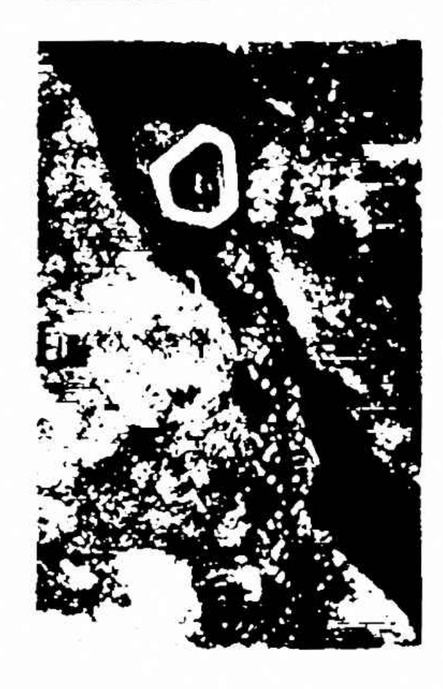


△ Это крайне неудачное расположение. Лишь малая часть закладки соприкасается со скалой, причем лежит она на микрокристаллической породе.

▷ Эта большая гекса позволяет использовать три разных варианта установки в зависимости от ситуации.

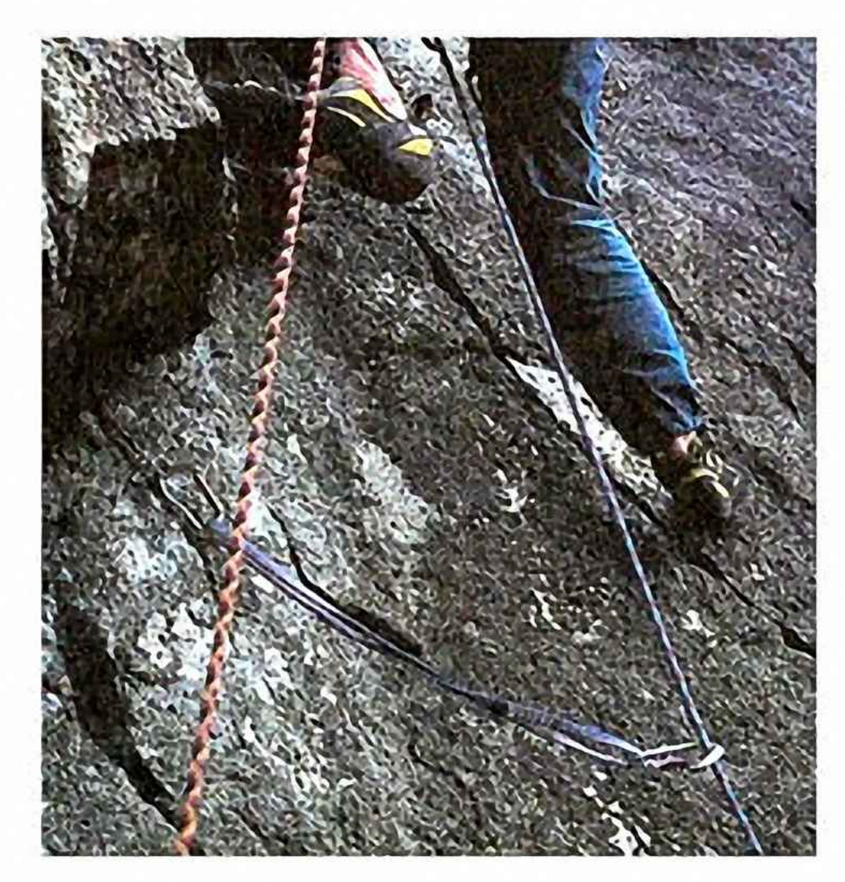
▷ Это отличное расположение гексы, любое натяжение будет лишь плотнее заклинивать ее в трещине.

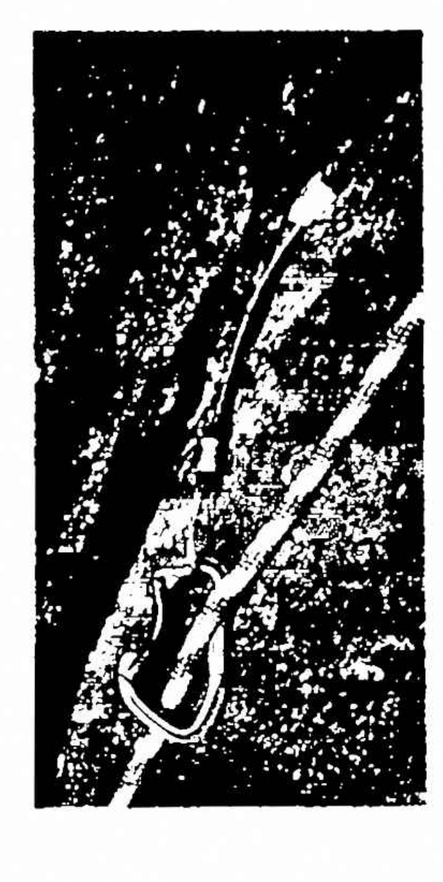
•СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО



◁ Это неудачное расположение, потому что контакт металла со скалой сведен к минимуму, а на сторону трещины опирается лишь угол гексы.

▷ Установленные оттяжки позволяют веревке свободно двигаться, особенно если закладка расположена под карнизом. Это защитит веревку от перетирания.





◁ Не используйте закладки при прямом соединении с веревкой. Это создает повышенное трение и может привести к появлению боковой нагрузки в системе безопасности и выдернуть закладку из трещины.

ходится выбирать лучшее из имеющегося в вашем распоряжении. В качестве ведущего вам придется привыкать к оценке ситуации и принятию решений. Если нет по-настоящему хорошей точки страховки, следует поискать более надежное место крепления как можно скорее — это успокоит ваши нервы и снизит ритм сердцебиения!

Использование оттяжек

Все закладки и гексы надо удлинять за счет прикрепления оттяжек, иначе их можно случайно вырвать из трещины при боковом движении. Также учитывайте, что любое устройство, установленное под карнизом или в том месте, где веревка движется вслед за вашим перемещением по скале, создает дополнительное трение.

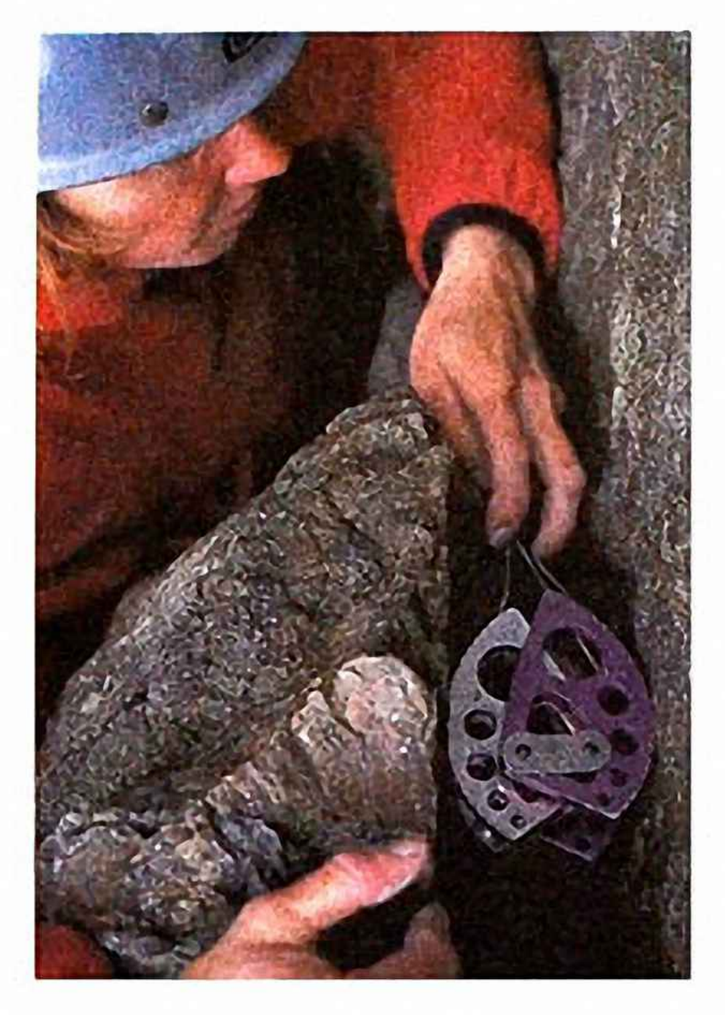
•ИЗВЛЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

Ведомый снимает страховочные устройства по мере прохождения трассы. Это весьма сложное дело, если у вас нет экстрактора — короткого стального устройства с крючком на конце, которое действует как рычаг или выбивает закладку или гексу из трещины. Научиться выбирать способ извлечения страховочного устройства — настоящее искусство, умение приходит с опытом и практикой.

▷ Естественное сжатие этой гексы в трещине сделало крепление очень надежным, так что удалить его становится очень трудным делом.

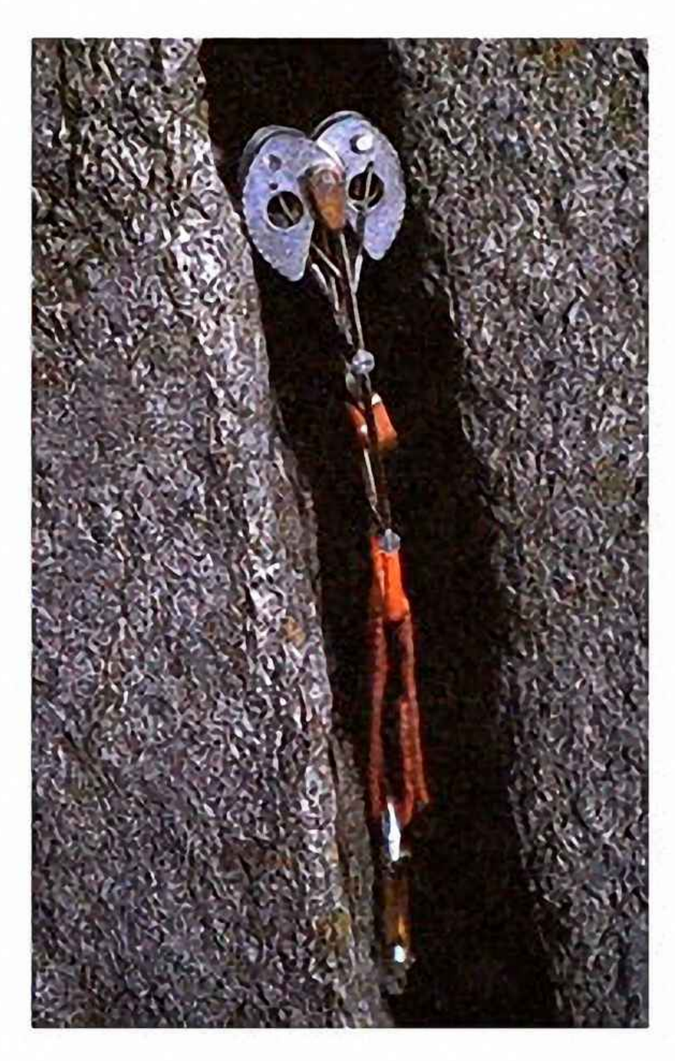
Френды (камалоты)

△ Ассортимент френдов, предназначенных для параллельных или расширяющихся трещин, в которых трудно использовать обычные закладки.



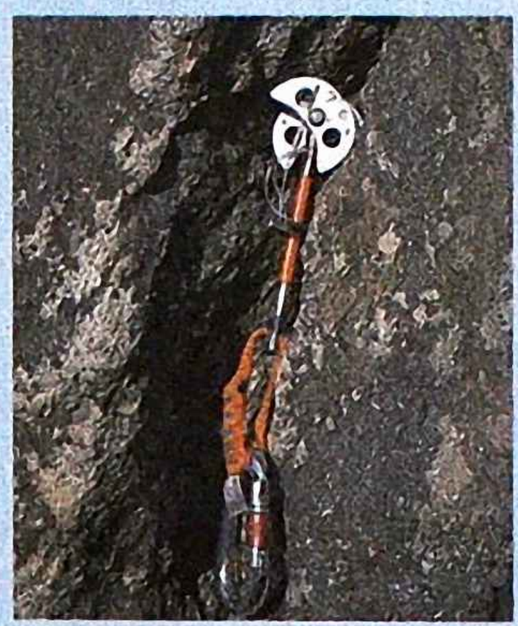
△ Устанавливайте френд в том направлении, куда он будет смещаться в случае внезапного натяжения и повышенной нагрузки.

▽ Это большой френд, отлично установленный в параллельной трещине.



За последние несколько лет стремительно выросла специализация спорта, в особенности когда речь идет о технике использования широких трещин или расщелин с параллельными стенками, где мало естественных условий для размещения закладок или стоперов. На рынке появилось множество новых по дизайну изделий под разными названиями. Все они имеют три-четыре раздвижных кулачка, которые могут устанавливаться в трещинах разной ширины. Это отличное устройство для трещины с параллельными стенками, в которую трудно установить традиционный крюк. У некоторых новых изделий жесткие основания, которые хорошо подходят для вертикальных щелей, но осторожнее обращайтесь с ними при установке в горизонтальную трещину, разве что френд будет помещен так, что основание «ножка» находится у края расщелины (см. на рисунках). Кроме того, есть гибкие френды, которые в равной мере подходят для вертикальных и горизонтальных трещин. Старайтесь устанавливать устройства так, чтобы они оказывались в среднем положении, оптимальном для крепления. Геометрия и направление френда должны подбираться исходя из того, чтобы он выдерживал максимальную нагрузку: чем сильнее натяжение, тем крепче должен быть френд. Позиция, близкая к полностью открытой и полностью закрытой, наименее удачна.

СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО



◁ Показанный здесь френд очень плохо установлен, так как работает лишь небольшая его часть, соприкасающаяся со скалой. Передняя часть устройства фактически открыта, понадобится небольшое усилие, чтобы вырвать крепление. Френды, установленные в расширяющихся трещинах, могут быть очень полезными или совершенно бесполезными, но при отсутствии других зацепок надо с умом пользоваться имеющимися.

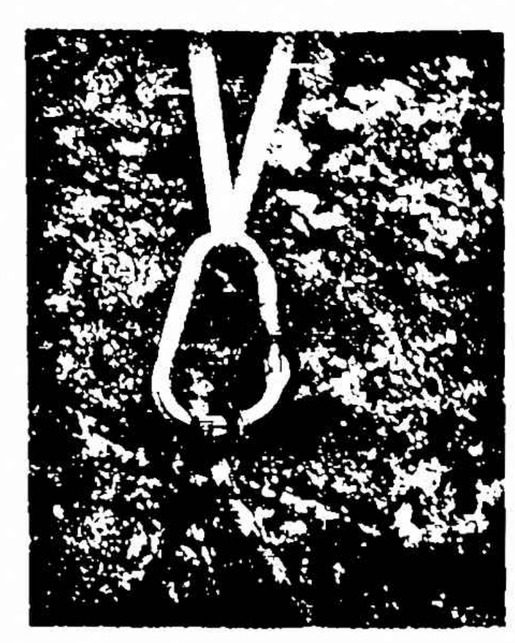
Проблемы с френдами

При использовании френдов можно столкнуться с несколькими проблемами; чем больше техническая сложность изделия, тем больше проблем оно потенциально содержит! Остерегайтесь френдов пересжатых и недосжатых. Первый создаст проблемы ведомому при снятии точки, второй ненадежен. Если веревка прищелкнута напрямую к френду, ее движение вперед-назад заставит изделие «уйти» глубоко в расщелину, что создаст большие трудности при извлечении.

Основная страховка

Для организации основной страховки используйте по меньшей мере две точки страховки, установив устройства так, чтобы на них приходилась равная нагрузка и чтобы они были независимы друг от друга.

Постарайтесь никогда не выбирать неудачные места крепления для основной страховки. На нее может прийтись серьезная нагрузка в случае срыва скалолаза. Промежуточные точки страховки на скалодроме или на спортивной трассе предоставляют вполне надежную страховку. Падение не будет значительным. На традиционных трассах срывы происходят намного реже, но обычно падение продолжительнее, на страхующего в этом случае ложится гораздо большая нагрузка, причем всегда неожиданная.



△ Прикрепление веревки к станции с помощью узла стремя (см. с.111).

◁ Существует немало ситуаций, когда невозможно полагаться на одну точку страховки, особенно если эта точка гекса или закладка. Выход: установить нескольких точек для единой точки опоры.

▷ Организовать самостраховку на станции можно с помощью основной веревки и узла стремя.

▷ Любое натяжение, приходящееся на станцию у подножия трассы, будет непременно направлено вверх, и это одно из главных соображений, которые вы должны иметь в виду, выбирая форму и тип станции.

•СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО

◁ Страхующий не натянул веревку, ведущую к станции. Если к веревке будет приложена внезапная нагрузка, страхующего выкинет вперед, и он может вырвать станцию неожиданно резким рывком.

Система

В последние годы стала весьма популярной установка верхней страховки снизу и сверху при восхождении на естественные скальные стенки, в особенности там, где несколько человек хотят совершить коллективный подъем. Одна из причин заключается в том, что никто в группе не готов принимать на себя ответственность за руководство восхождением и не обладает соответствующей компетенцией. Верхняя страховка позволяет запасаться меньшим объемом снаряжения и основана на многих из описанных в предыдущей главе технических приемах. Если у вас есть две или три веревки и два-три опытных страхующих в группе, это идеальный способ для новичков включиться в серьезное скалолазание. Две-три веревки по соседству позволяют практически монополизировать утес и отбить у посторонних охоту совершать восхождение в том же месте. Важно помнить и о тех, кто ждет своей очереди выйти на трассу, на которой уже установлены страховки в виде веревок, так что порой стоит отступить в сторону на несколько минут и позволить товарищам испытать наслаждение, особенно если кому-то хочется непременно пройти первым. Какая страховка, сверху или снизу, предпочтительнее — вопрос спорный, и окончательное решение мы вам не подскажем — все дело в вашем впечатлении от ситуации!

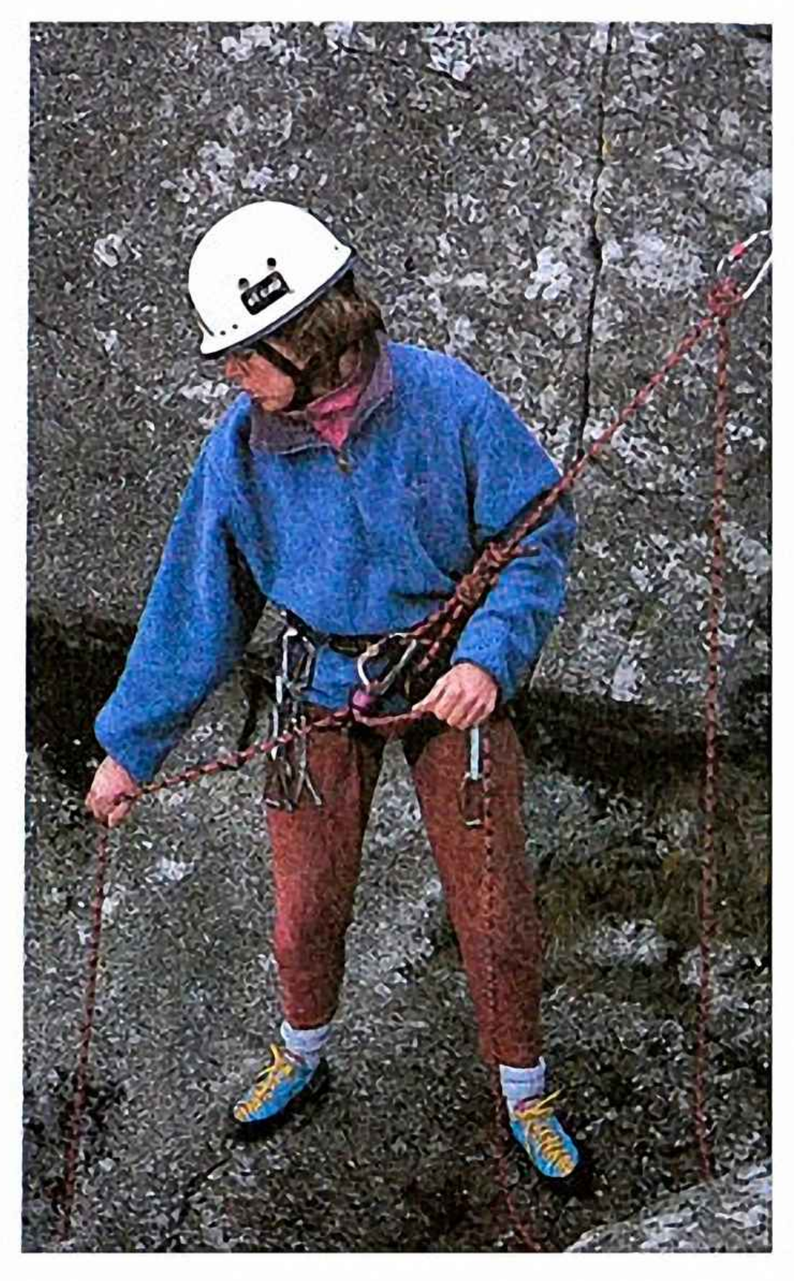
Терминология

Часто среди скалолазов возникает путаница из-за разницы в понимании верхней и нижней страховки, так что начнем с терминов. Если страхующий находится у основания трассы — стены или скалы, а веревка проходит через станцию на вершине скалы — это нижняя страховка. Если страху-

▽ Подъем на популярный утес может быть подкреплен верхней или нижней страховкой или проходить от основания скалы к вершине в чистом стиле.

◁ Это пример верхней страховки снизу, она всего лишь требует, чтобы страхующий стоял рядом с основанием скалы, а веревка проходила через станцию наверху.

▽ Это верхняя страховка, когда страхующий находится на вершине, на прямой линии между станцией и скалолазом, причем сам страхующий крепко пристегнут к станции. Намного труднее удержать напарника при страховке сверху.



ющий стоит или сидит на вершине скалы, это верхняя страховка сверху. Поскольку существует риск срыва страхующего с его позиции, обычно он прикрепляется самостраховкой к станции. Восхождения верхней страховкой снизу должны быть не выше, чем на половину длины веревки — ее должно хватить на трассу, пройденную до вершины, станцию и спуск веревки страхующему, который находится у основания маршрута. Если это невозможно, значит, придется перейти к верхней страховке сверху.

Короче говоря, любое восхождение меньше чем на 20 м, вероятно, будет обеспечено верхней страховкой снизу; подъем на большее расстояние потребует прикрепления страхующего к станции на верху скалы.

Верхняя страховка снизу

Начнем с верхней страховки снизу, которая порой вносит смятение в умы, так как предполагает наличие верхнего якоря! На самом деле названия «сверху и снизу» определяются исключительно местонахождением страхующего: у основания или на вершине скалы. Эти термины относятся только к восхождению за один прием, а не к тем, что предполагают несколько этапов.

Верхние станции

Идеальная верхняя страховка снизу должна быть установлена на трассе, доступной всем участникам восхождения. Веревка закрепляется на беседке скалолаза, привязанная обычным образом, наверху проходит через верхнюю станцию, а затем спускается вниз, к страхующему — точно так же, как при занятиях в зале на искусственной стене. Единственное отличие в том, что сперва нужно организовать верхнюю станцию. Если у вас есть легкий доступ на вершину утеса, это будет сравнительно простой задачей, но следите, чтобы не поскользнуться и не оказаться на открытой площадке при сильном ветре. Всегда предупреждайте окружающих, прежде чем сбрасывать веревку. Обычная команда — «веревка!!». Верхняя страховка у основания скалы также желательна, особенно если избранный для лазания утес расположен на вершине крутого склона. Чтобы избежать падения, вставайте ближе к скальной стене, как это делается в зале.

Оборудованные спортивные скалы

Многие спортивные скалы имеют установленную систему из двух стационарных крюков на вершине трассы, чтобы облегчить задачу организацию станции с помощью петель и муфтованных карабинов с равномерным распределением нагрузки и независимыми креплениями. В некоторых случаях крюки уже соединены короткой цепью с центральным кольцом, так что проще и быть не может. Прикрепите муфтованный карабин к центральной точке и прищелкните его к середине веревки. Всегда следите за тем, чтобы муфты карабинов были ориентированы в сторону от скалы и вниз. Это гарантирует, что при движениях или вибрации карабин случайно не раскроется. Если крюки вбиты над вершиной утеса, удлините станцию с помощью петель так, чтобы веревка крепилась на вертикальной стене и не перетиралась о край скалы, а сама скала не подвергалась усиленной эрозии. Наконец, дважды проверьте карабины на надежность фиксации муфты. Другое важное соображение — не забывать, что неудачная установка верхней станции при верхней страховке снизу может оказаться катастрофической. Вес скалолаза подвергнет станцию серьезному испытанию при спуске, так что вы должны быть полностью уверены в надежности и безопасности системы.

◁ Этот скалолаз тщательно выбирает вершину для восхождения, осматривая место для установки надежной станции для верхней страховки.

СОЗДАНИЕ СТРАХОВКИ

◁ **1** Создать страховку на двух крюках очень просто. Два конца петли-стропы прикрепите к крюкам с помощью муфтованных карабинов.

◁ **2** Завяжите на петле простой узел «проводник». Вытяните свободный двойной конец из узла наружу.

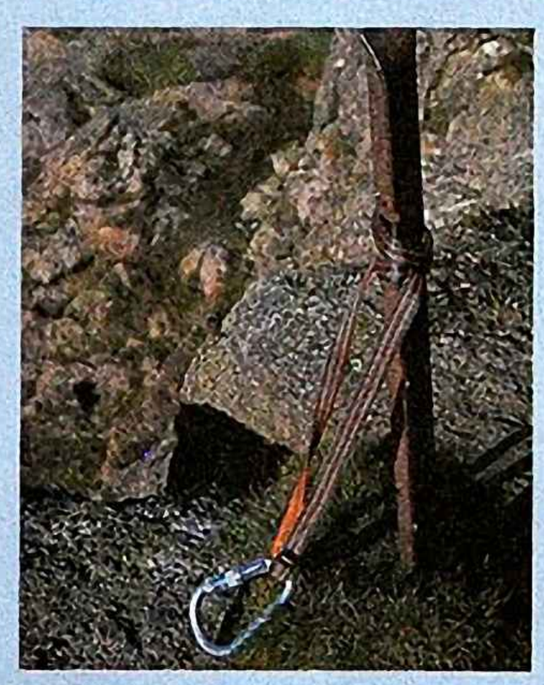
◁ **3** Все муфтованные карабины должны быть пристегнуты защелкой вниз. Посередине закрепите третий карабин, направленный вниз. Такой способ сохраняет принцип равномерной нагрузки на две точки и независимой их установки.

•ЭТО НАДО ПОМНИТЬ

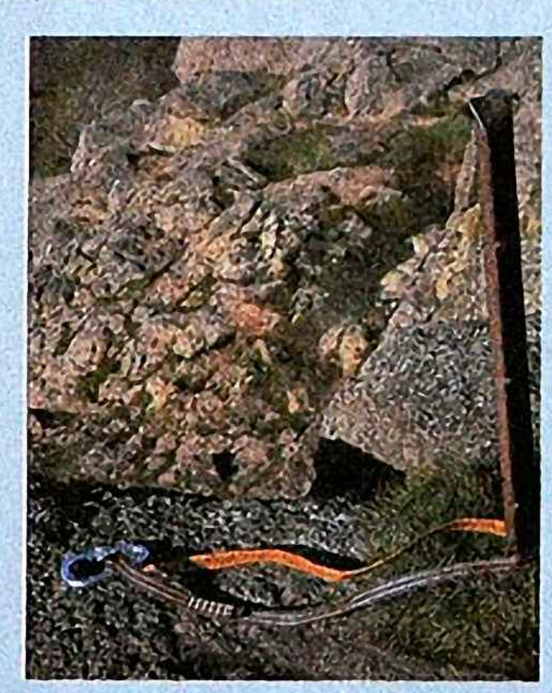
Многие скалы имеют болты и станции, установленные «на месте», в виде стальных труб и крючьев. Если это оборудование «на месте» выглядит вполне новым и ухоженным — отлично. Но бывают случаи, когда оборудование устарело и износилось, особенно быстро это происходит на обращенных к морю утесах, подверженных воздействию соленого воздуха и влаги, разрушающих металл. Всегда тщательно проверяйте чужие крепления и не доверяйте ему априорно. Вы не знаете, как долго все это здесь находится, кто его ставил и насколько глубоко крепления входят в скалу. Проверяйте любое оборудование, которое попадается на вашем пути и не полагайтесь на него, пока не удостоверитесь лично в его исправности и надежности. Наконец, если вы работаете с верхней страховкой, убедитесь, что веревка достаточной длины и вдвое превышает длину маршрута; некоторые веревки имеют обозначение середины в виде перемены цвета.

◁ Металлическая стойка в данном случае использована правильно, петля обернута вокруг его основания возле земли. Это сводит усилия на рычаг к минимуму.

•СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО



△ В этом примере на стойку перенесена дополнительная нагрузка, так как петля привязана высоко над землей.



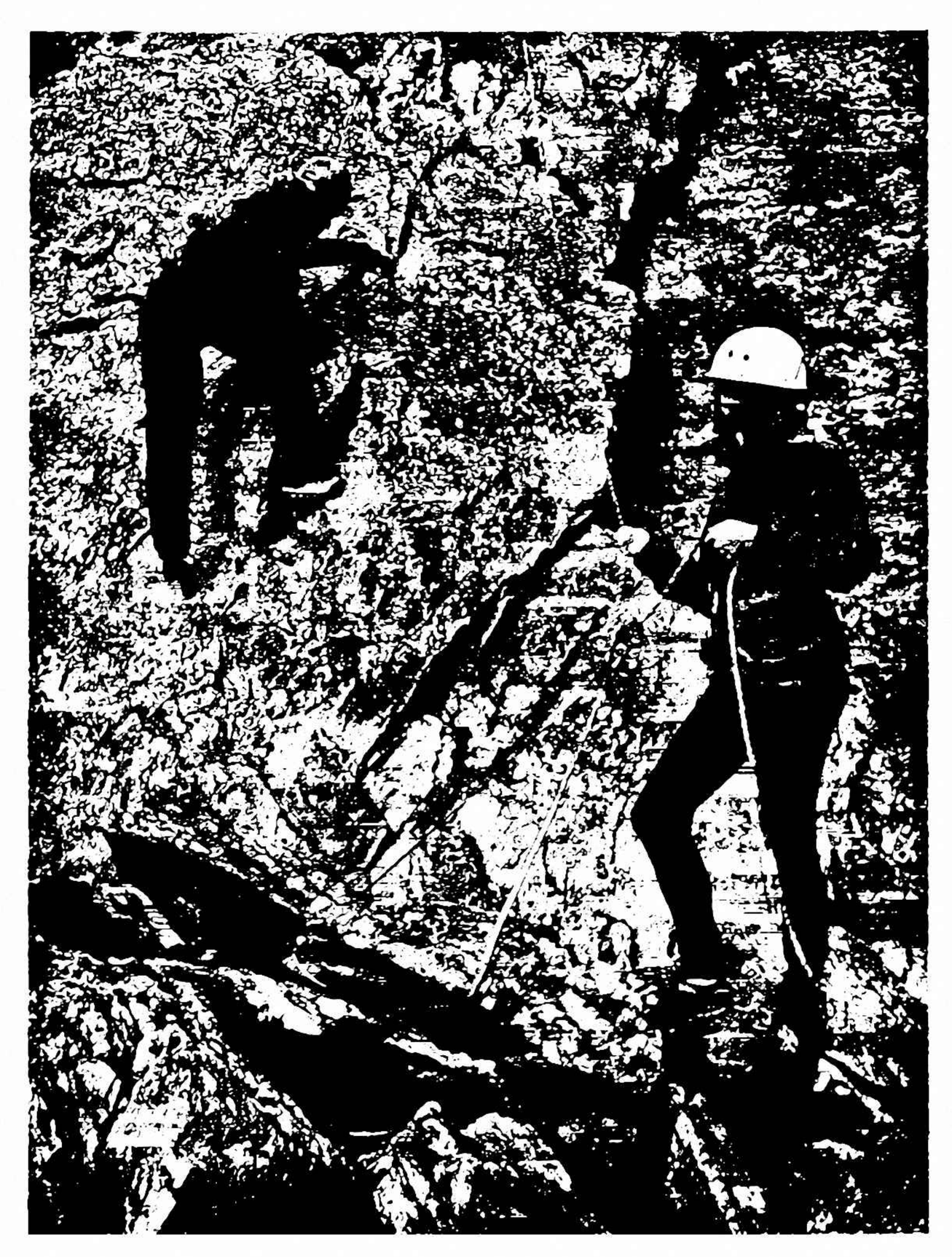
△ Эта петля не закреплена на стойке. Это может привести к ее чрезмерной подвижности и соответствующим хлопотам и потере сил.

Использование традиционного снаряжения

Создание станций на традиционных маршрутах с помощью традиционного снаряжения требует здравых и взвешенных суждений и хорошего расположения закладок, гекс и френдов. Валуны, скальные выступы и отверстия между камнями, которые часто служат точками и станциями, также требуют проверки, простукивания и стопроцентной уверенности в их надежности. Не забывайте, что созданная вами станция и точка в такой системе действует как блок или шкив, а потому должна быть рассчитана на нагрузку, вдвое превышающую вес скалолаза. Создание станций с помощью петель, закладок, гекс и френдов на первых порах может быть трудным делом из-за неизбежной нехватки знаний о том, что безопасно, а что нет. Но главное — это с особой тщательностью и упорством проверять надежность своих точек.

Использование петель

Петли используются самым разным образом. Например, их можно надевать на скальные выступы, протягивать в отверстие между двумя неподвижными валунами или вокруг естественных каменных закладок, плотно застрявших в расщелинах. Их можно также затянуть вокруг подходящего дерева, однако при слишком частом использовании растению может быть нанесен ущерб. Если вы вынуждены использовать дерево как основу для станции, поместите рюкзак

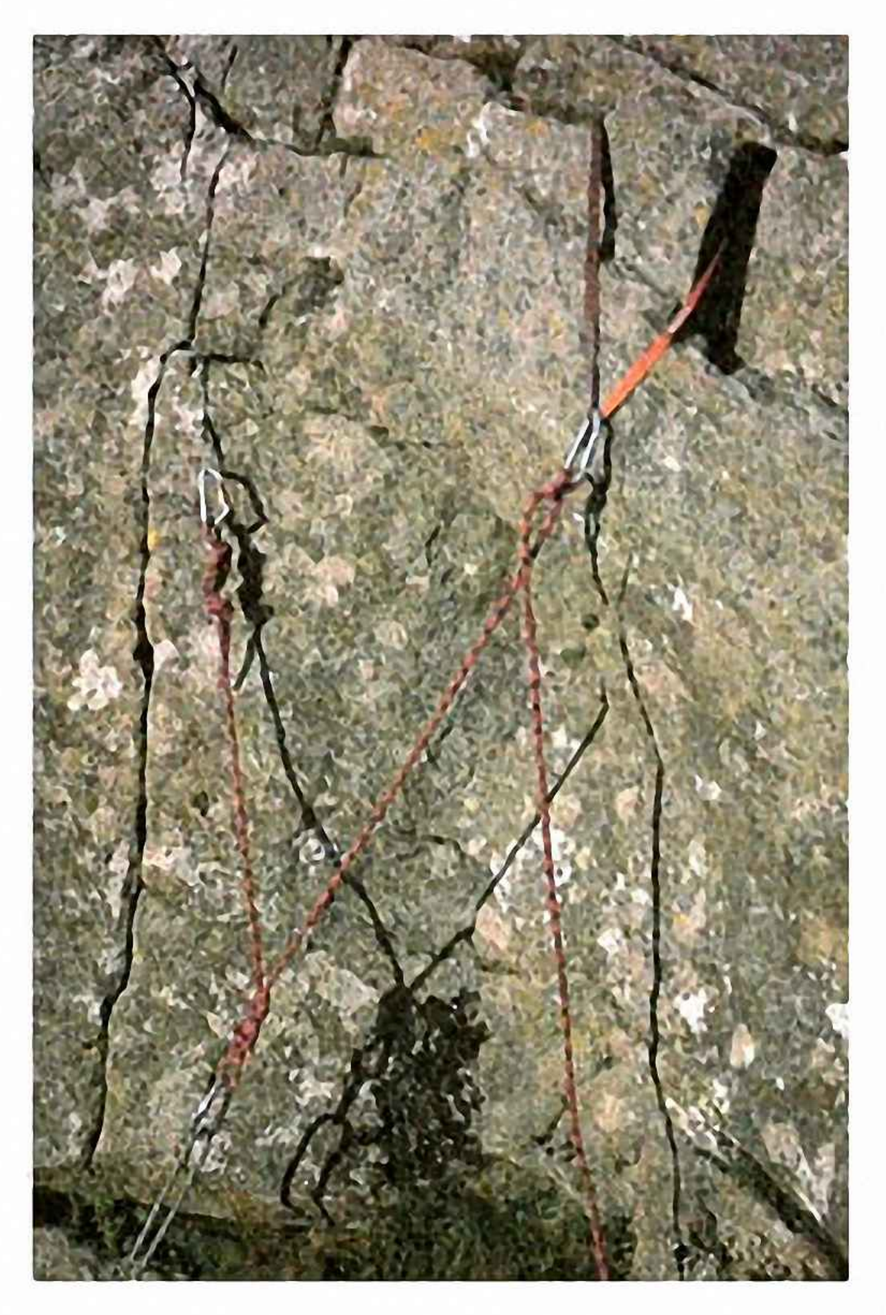


◁ В данном случае петля заброшена на большой выступ. Страховка будет улучшена, если петлю пристегнуть к беседке страхующего и управлять страховкой в показанном здесь положении.

ВЫБОР ЯКОРЯ

◁ **1** Станция создана из закладки и скального выступа.

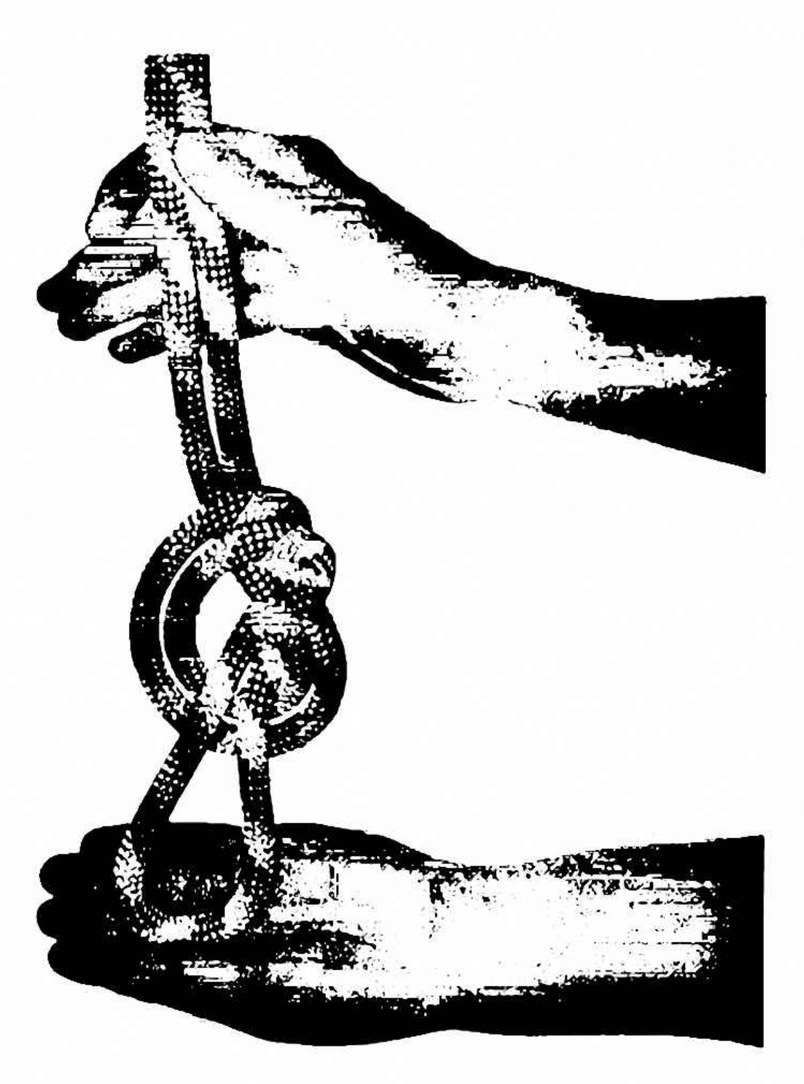
▷ **2** Веревка прикреплена к закладке узлом «восьмерка», а к выступу — узлом «проводник». Точки равномерно нагружены с помощью еще одной «восьмерки», сформированной на петле.



под стропу в качестве защиты коры. Когда вы устанавливаете две точки, петля может понадобиться, чтобы соединить их между собой в центральной точке.

Соединение точек страховки

Закладки и гексы можно устанавливать в трещинах скалы и расщелинах, чтобы создать точку страховки. Сначала поищите в трещине естественные места для креплений, выберите изделие подходящей формы и размера. Фокус в том, чтобы максимально возможная металлическая поверхность страховочного устройства контактировала с камнем и чтобы крепление прочно вошло в отверстие. Никогда не ограничивайтесь единственной закладкой или гексой в качестве основной точки — предпочтительнее поставить два или даже три устройства. Соедините два крюка петлей (или веревкой — см. фотографии выше), соберите петлю в центре и завяжите узлом «проводник». Это самый простой узел на свете — надо просто сформировать петлю и продернуть сквозь нее конец. И снова повторим: главное — равномерное распределение нагрузки между точками, прежде чем завязывать петлю. Таким образом, нагрузка на точки будет одинаковой, каждая будет прикреплена самостоятельно, иначе говоря, даже если одна точка вылетит, вторая сможет выдержать. Френды оптимально работают при раскрытии примерно до середины с установкой в направлении рукояткой вниз. По возможности избегайте любой боковой нагрузки на рукоятку-стержень устройства, хотя при гибком стержне это неважно. Стоит побеспокоиться и о том, чтобы френд не «ушел» слишком глубоко в трещину при движениях веревки; чтобы избежать этого, удлините точку оттяжкой.



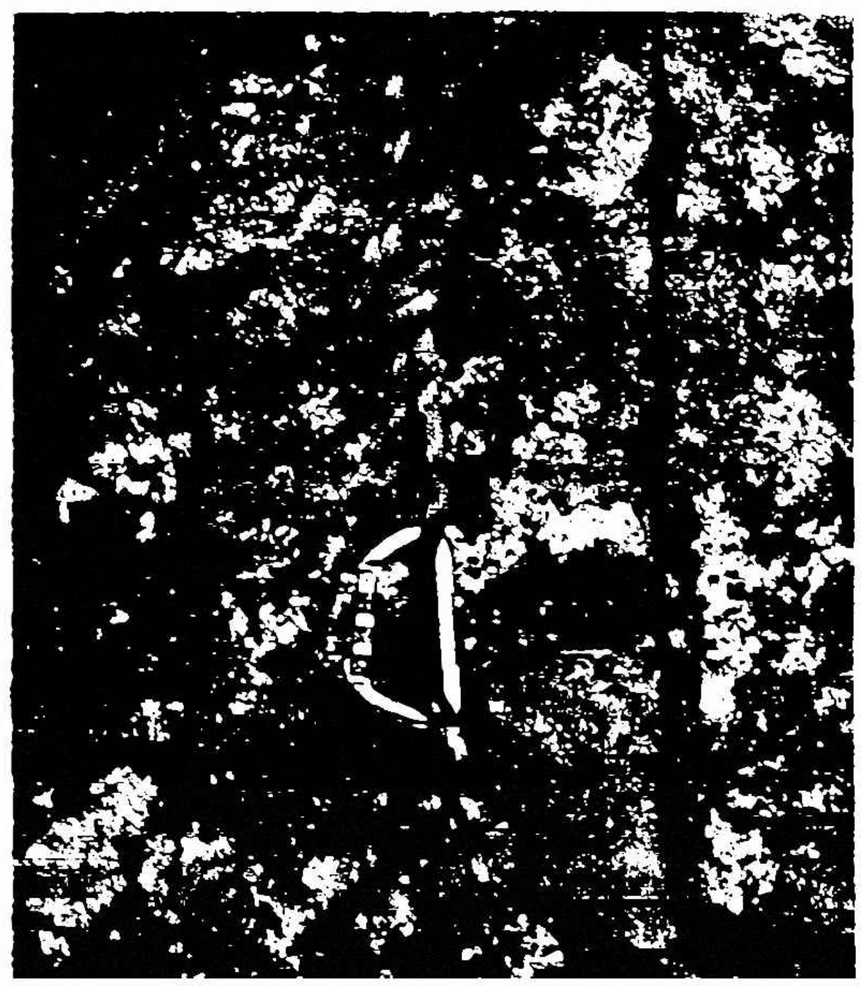
◁ Узел «проводник» — самый простой на свете. Возьмите участок веревки, сформируйте петлю и пропустите в нее конец. Здесь узел завязан посередине веревки.

Построение верхней станции

При построении якоря на вершине скалы надо учитывать некоторые особые моменты. Они касаются, в частности, того, что при расположении страхующего у основания утеса неизбежны движения и колебания веревки в пределах верхней станции, что делает систему менее стабильной.

Удлинение станции

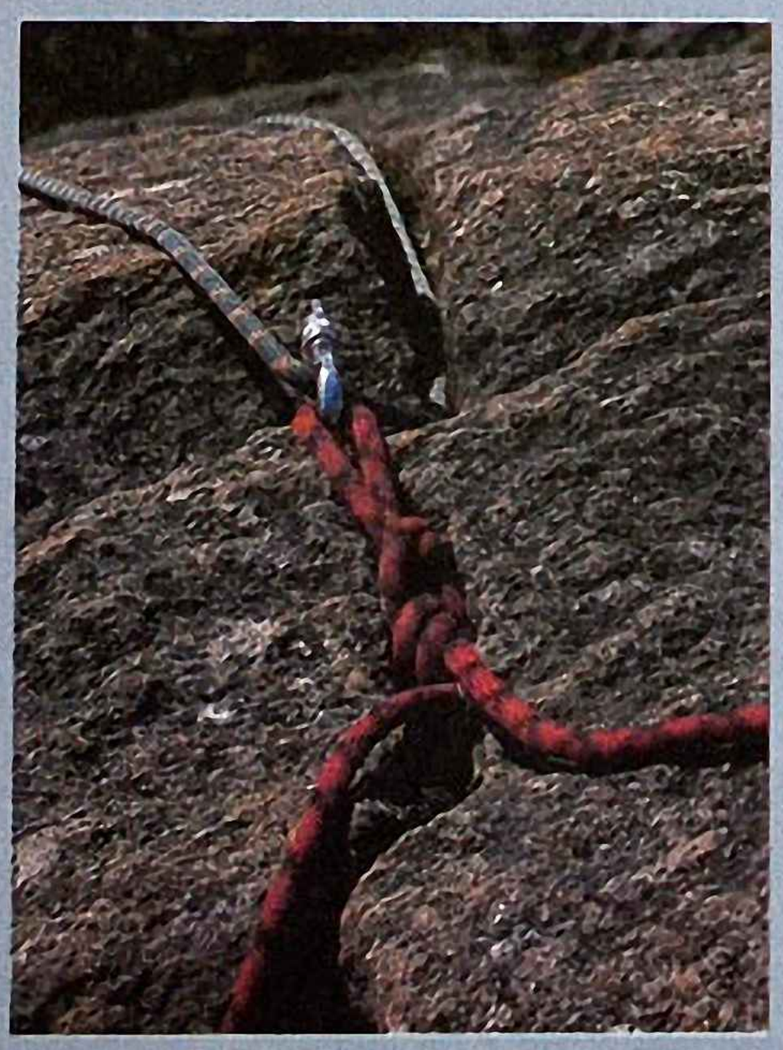
Все станции следует удлинять так, чтобы они опускались вниз, за кромку вершины, и защищали веревку от перетирания, которое неизбежно при вытравливании. Кроме того, непрерывное скольжение веревки по краю скалы усиливает процесс эрозии, особенно если речь идет о мягких горных породах вроде песчаника. Если точки страховки находятся в стороне от края утеса, можно удлинить их за счет запасной веревки. Проверьте надежность муфтованных карабинов, прежде чем начинать движение. Угол между



△ Оставьте достаточный запас веревки, чтобы завязать «восьмерку» под верхней станцией. Это снизит перетирание веревки и облегчит управление ею.

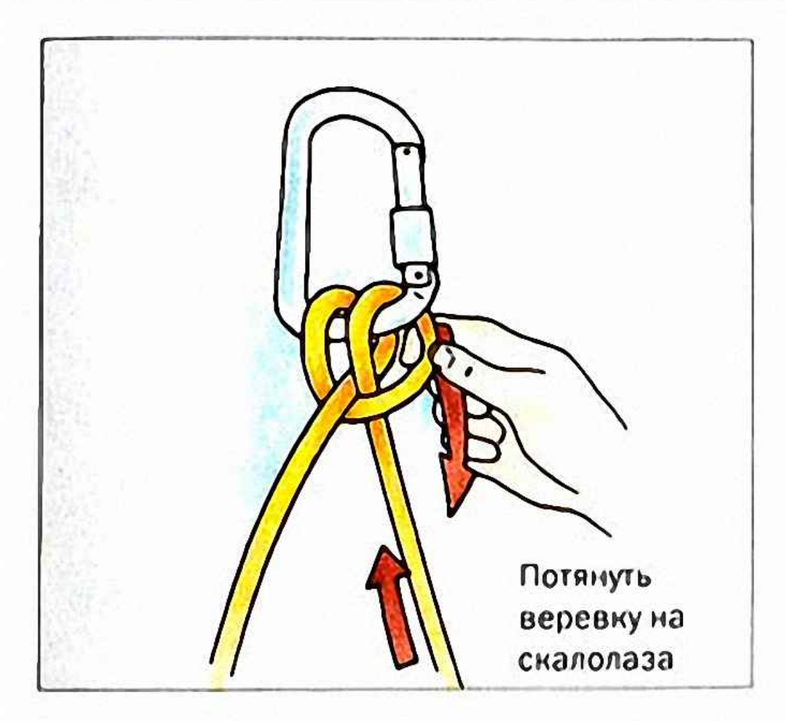
▽ Всегда страхуйте острые края камней, чтобы избежать перетирания веревки. Используйте специальные протекторы для веревки или пустые, хорошо очищенные пластиковые бутылки с удаленным горлышком и дном.

СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО

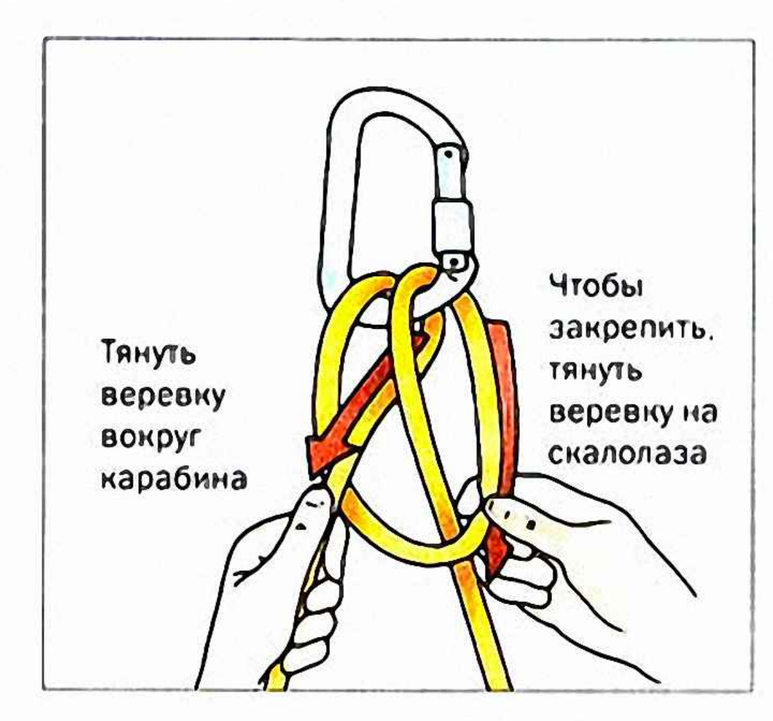


◁ В данном случае одна из точек не несет нагрузки от нижней веревки. Весь вес приходится на единственную точку. Крайне важно равномерно распределять нагрузку на обе точки. Кроме того, длина станции здесь недостаточна, существует опасность, что веревка вскоре застрянет в трещине.

•ЗАВЯЗЫВАЕМ И ПОДТЯГИВАЕМ УЗЕЛ «СТРЕМЯ»



△ **1** Чтобы завязать «стремя», сформируйте две идентичных петли и пропустите одну из них перед другой. Пристегните к карабину. Потянуть петлю веревки.



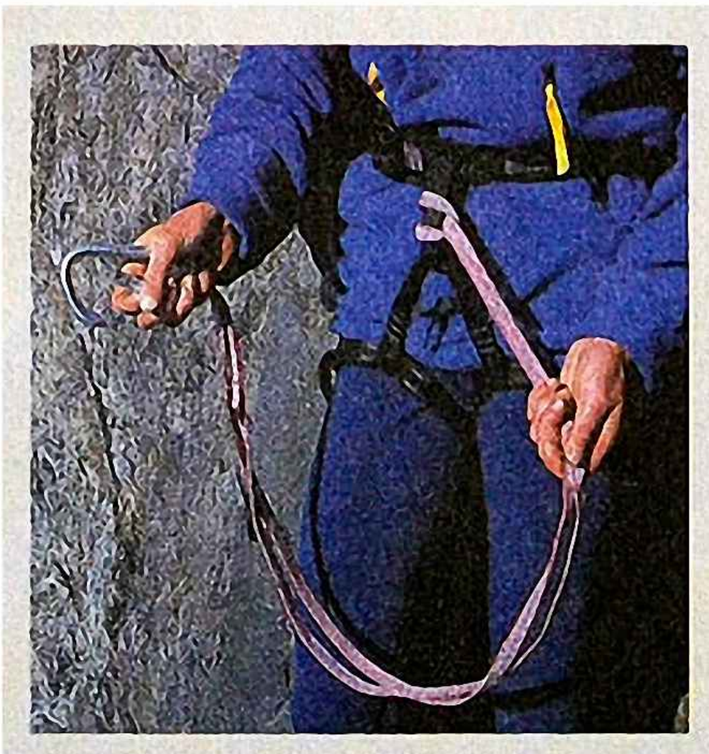
△ **2** Подтяните веревку на скалолаза, ослабив узел на карабине. Тяните веревку, как показано на рисунке. Тянуть веревку вокруг карабина. Чтобы закрепить, затяните петлю.

△ **3** Когда веревка плотно натянута в сторону скалолаза, можно потянуть и другой конец, чтобы узел плотнее лежал на карабине. Плотно затянуть узел. Теперь можно нагружать.

ветвями, ведущими к каждой точке, в идеале должен быть 45–60°, но не более 120°, иначе он будет не снимать, а усиливать нагрузку на каждую точку станции.

•САМОСТРАХОВКА «КОРОВИЙ ХВОСТ»

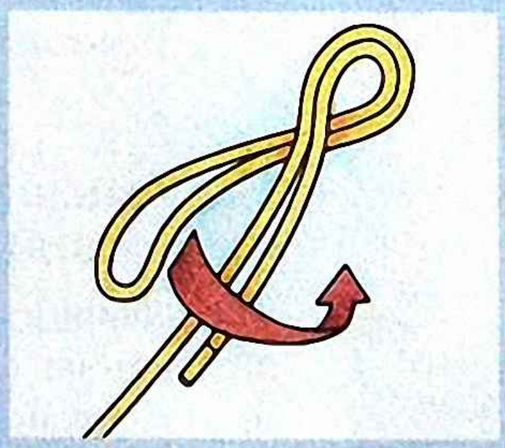
Возьмите длинную петлю и пропустите ее через беседку, затем снова через саму эту петлю. Пристегните муфтованный карабин к свободному концу петли и его прищелкните к станции, если ваша позиция как страхующего недостаточно надежна. Это можно сделать на вершине скалы. Такое крепление петлей к беседке (его еще называют «полусхватывающий узел») отлично подходит для самостраховки. Однако не стоит пользоваться этим приемом при слишком большой нагрузке.



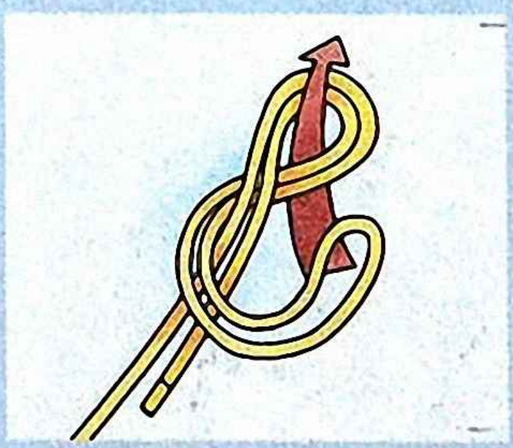
△ «Коровий хвост» прикреплен к беседке с помощью узла «полусхват». Карабин использован для страховки.

•ЗАВЯЗЫВАЕМ «ВОСЬМЕРКУ» НА СВОБОДНОМ КОНЦЕ ВЕРЕВКИ

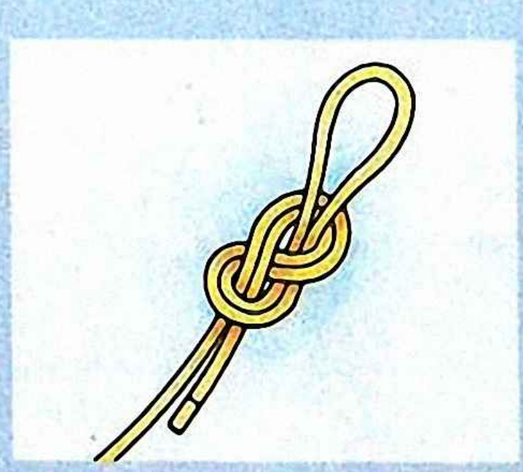
Узел «восьмерка» на свободном конце веревки — весьма полезная вещь. Им можно пользоваться для страховки скалолаза и прикрепления его к станциям, для построения петли для карабина при создании страховочной станции.



△ **1** Сформируйте из 1 м веревки петлю на свободном конце и сложите ее вдвое.



△ **2** Пропустите петлю позади веревки, оберните вперед и пропустите в «глазок» петли.



△ **3** Узел «восьмерка», теперь можно для дополнительной безопасности зафиксировать его контрольным узлом (см. с.81).

Создание станций у основания маршрута

Хотя не всегда есть необходимость или возможность создавать станцию у основания скалы, всегда стоит обдумать такой вариант. В особенности если скалолаз тяжелее, чем страхующий, или в случае, когда трасса начинается на вершине крутого склона и положение страхующего небезопасно — в такой ситуации станция обязательна.

Создание станции

Станции у основания скалы строят точно так же, как и на вершине: с использованием петель, закладок, гекс и френдов. Не забывайте о направлении, в котором будет направлена нагрузка при падении скалолаза, — станцию для нижней страховки на вершине скалы необходимо рассчитывать на нагрузку вниз, а не вверх. А станция у основания скалы всегда должна быть рассчитана на сопротивление рывку вверх. Идеальное место установки страховки позволяет тянуть станцию в любом направлении. Скальный выступ, надежный при срыве и резком движении вниз, окажется тут бесполезным, так как при нагрузке вверх петля просто соскользнет с него. Деревья и на этот раз могут послужить хорошей основой для станций, но очевидно, что в наши дни они все чаще страдают от чрезмерного использования, а при серьезном нарушении целостности коры дерево умирает.

Если нижняя станция не стопроцентно надежна, добавьте к ней вес своего тела, пристегнувшись к станции через основную петлю беседки, рассчитанную на нагрузку. Так вы сумеете значительно усилить станцию, хотя всегда стоит подумать, насколько это разумно в целом. Если вы не уверены, еще раз осмотритесь и поищите нестандартное решение. Крайне важно анализировать ситуацию с точки зрения главной цели. Каждый раз вы будете оказываться в разных обстоятельствах, так что готовых ответов просто не существует. Найдите наилучшие возможные условия для организации станции в конкретной местности и используйте их по максимуму. Если нет очевидных удачных возможностей организовать станцию, страхуйте партнера через основную петлю своей беседки или откажитесь от попытки восхождения именно в этом месте и поищите другую трассу.

▷ В данной ситуации создание хорошей станции у основания скалы совершенно необходимо. Хотя станция здесь не будет принимать нагрузку сверху, она является оптимальным вариантом страховки для страхующего.

Использование прямой страховки

Если станция совершенно надежна, идеальная система страховки — прямая. Просто пристегните страховочное устройство к станции через муфтованный карабин, а не через свою беседку. Не забывайте, что надо держаться позади страховочного устройства, чтобы вы смогли эффективно создать высокое трение в случае срыва напарника. Другой вариант — итальянский узел (или

◁ Когда наземная станция предельно надежна, принято страховать «напрямую» от точки.

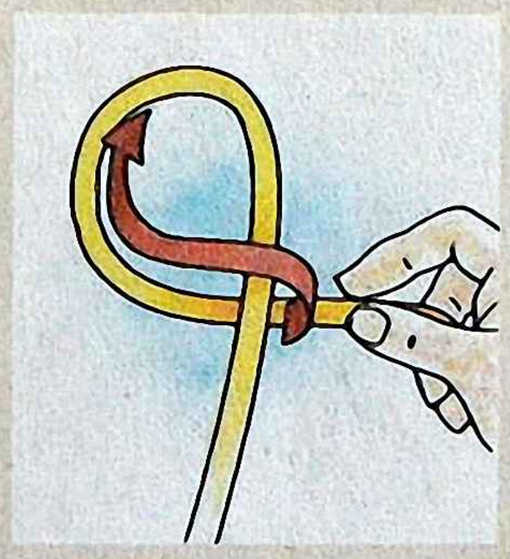
▷ Единственная проблема с наземными станциями в том, что, стоя над страховочным устройством, страхующий не будет иметь шансов принять веревку в положение с высоким трением.

узел UIAA), который может заменить страховочное устройство. При нем не так критично, как держать свободный конец веревки. Для опытного человека это простой прием системы безопасности: держать свободный конец веревки одной рукой, а новичок сможет таким способом научиться страховать. Итальянский узел идеален для верхней страховки, особенно с участием начинающих спортсменов.

• ЗАВЯЗЫВАЕМ ИТАЛЬЯНСКИЙ УЗЕЛ

Чтобы завязать итальянский (UIAA) узел, сформируйте две петли, в точности как для узла «стремя»: справа налево, справа налево. Сложите петли вместе и обе пристегните к грушевидному карабину. Узел свободно поворачивается и идеально подходит для выбирания и выдачи веревки. Трение повышается, если поднять вверх, а не вниз свободный конец веревки. Следовательно, при удержании рывка надо поднять вверх руку, контролирующую свободный конец веревки (а не вниз, как при нормальных страховочных устройствах). Это делает узел идеальным для страховки с нижней станции, так как страхующий не обязан стоять позади станции — он может встать и вперед, а к такой позиции легче адаптироваться. Никогда не используйте карабин с байонетной муфтой для страховки с итальянским узлом — движение веревки может открыть такую защелку. Применяйте муфтованный карабин с винтовой муфтой.

▷ Итальянский узел (или узел UIAA) можно использовать в разнообразных ситуациях для страховки или спуска на веревке.



△ **1** Чтобы завязать итальянский узел, сформируйте на веревке две петли и сложите их одну поверх другой...

△ **2** ...как показано здесь. Присоедините узел к грушевидному или HMS карабину.

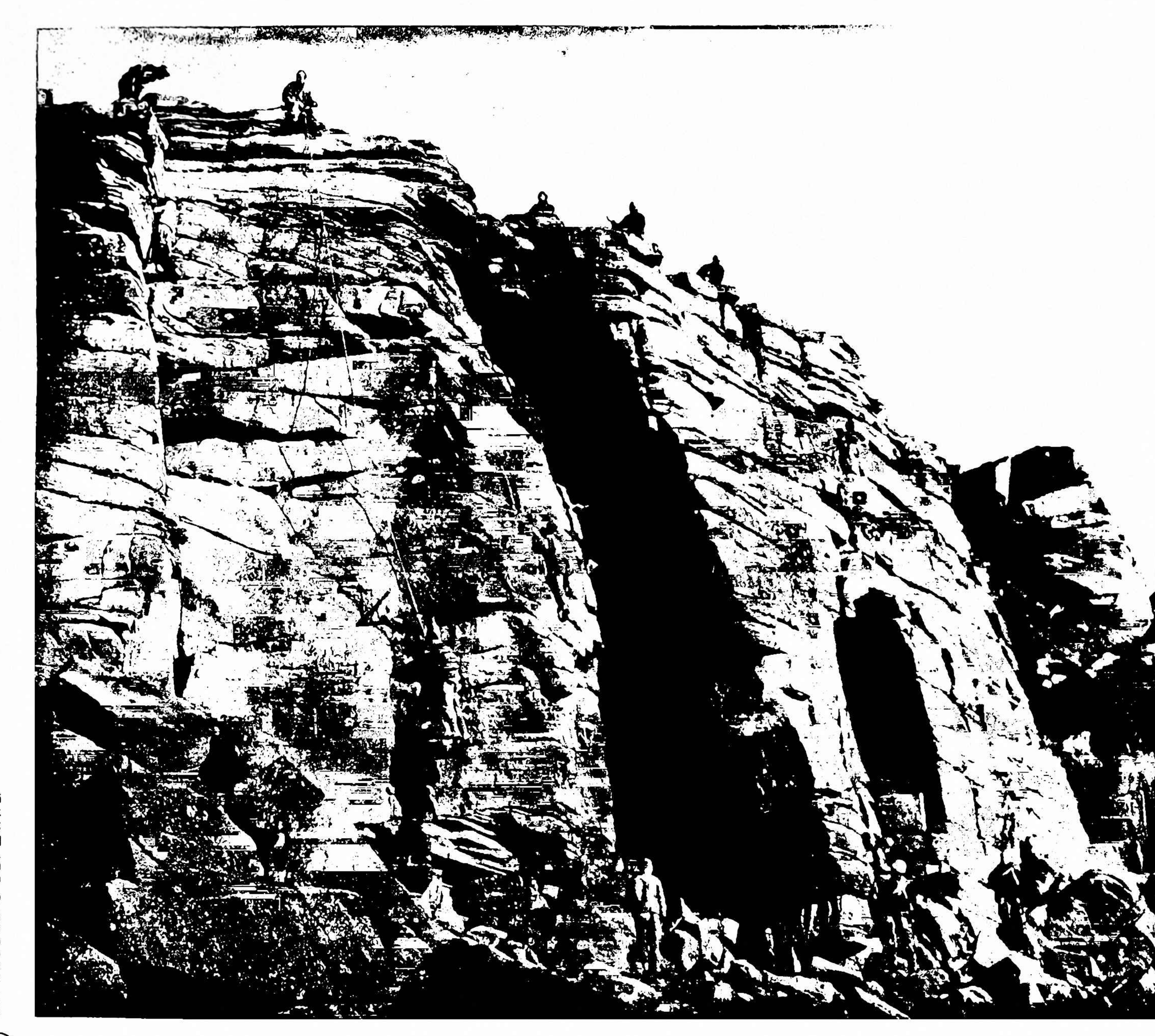
△ **3** Итальянский узел в действии. Грушевидный карабин необходим, так как позволяет узлу поворачиваться.

Страховка с вершины

Существует немало ситуаций, когда необходимо страховать с вершины скалы. Например, если трасса превышает длину половины веревки и верхняя страховка снизу невозможна. Вместо нее вы создаете станцию на вершине скалы.

Предельное напряжение

При страховке сверху вы должны быть осторожны, так как на страхующего ложится большая нагрузка: вы должны удержать скалолаза, поднимающегося от основания скалы в вашу сторону. Для этого есть две причины:



1. В этой системе веревка поглощает меньше энергии.

2. Веревка не проходит через станцию (в которой создается полезное трение), прежде чем попадает в руки к страхующему, как это бывает при страховке снизу.

Любая сила будет напрямую приходиться на станцию и страхующего, поэтому жизненно важно убедиться, что страхующий находится на прямой линии между станцией и скалолазом. Для страховки необходимо около 1 м веревки, начиная от края утеса. Если на вершине есть установленные крюки, жизнь становится намного проще. Соедините два крюка, как описывалось ранее (см. с.107), и с помощью муфтованного карабина пристегните к основной петле беседки, на которую приходится нагрузка. Страховочное устройство или итальянский узел в сочетании с основной петлей используются обычным способом, но будьте осторожны: любая сила будет действовать напрямую на вас через беседку. Это особенно рискованно, если скалолаз тяжелый! Другой вариант: построить страховку напрямую от крюков и присоединить к беседке самостраховку для личной безопасности страхующего (см. с. 111). Любой из этих приемов сработает во всех ситуациях, когда станция находится рядом, или когда вы — в одном-двух метрах от вершины трассы и точки стопроцентно надежные.

Если точки расположены в 2–3 м от кромки скалы, используйте систему крепления через «восьмерку», привязанную к основной точке, и узел «стремя» — ко второй точке, оставив петлю в 1 м длиной ниже края. Необходимо организовать две петли — одну общую и одну лично для себя. Таким образом, страхующий занимает надежную позицию, и если скалолаз сорвется, нагрузка придется на систему страховки, а не на пояс страхующего. Используйте страховочное устройство или итальянский узел, и скалолаз либо спокойно спустится вниз, либо доберется до верхнего края скалы.

△ Создавая верхнюю станцию для страховки, постарайтесь найти место как минимум по пояс вам высотой. Если вы будете сидеть, это облегчит вашу задачу страховки напарника.

△ Жизненно важно, чтобы страхующий правильно расположился на вершине. Он должен находиться на прямой линии между скалолазом и станцией.

◁ Популярное место восхождений в один отрезок. Здесь совершаются буквально сотни восхождений разного уровня сложности. Утес состоит из крупнозернистого песчаника, представляющего собой осадочную породу, но более грубую, чем обычный песчаник. Такой камень обладает отличным сцеплением и дает неплохую безопасность.

Альтернативные варианты

Крайне редко существует единственно правильный вариант создания надежных станций. Обычно перед вами множество возможностей построить ненадежные! Фокус в том, чтобы сделать выбор между надежной и ненадежной точкой. Вы всегда должны задавать себе вопрос: что случится с системой страховки, если одна из точек вылетит из места установки. Не окажется ли нагрузка на остальные чрезмерной и шоковой? Не рухнет ли вся система? В любой ситуации необходимо спрашивать себя «что, если?».

«Ящик с инструментами»

Если вы усвоили базовые идеи по поводу построения надежных станций и страховок, вам предстоит научиться справляться с разнообразными конкретными ситуациями, которые встречаются в реальных горах. Помните, что полученные навыки надо постоянно адаптировать к жизненным обстоятельствам. Вы должны действовать изобретательно, используя собственный набор инструментов: приобретенных навыков, приемов и знаний — для создания тысяч вариаций на тему базовой идеи станции.

◁ Это альтернативный метод создания страховочной станции на нескольких точках страховки. Узел «проводник» используется для организации центральной петли станции.

◁ Система сходная, но тут использованы и узел «проводник», и узел стремя. Пока все точки установлены независимо друг от друга и нагрузка равномерно распределена, у вас не будет поводов для беспокойства.

Верхние станции

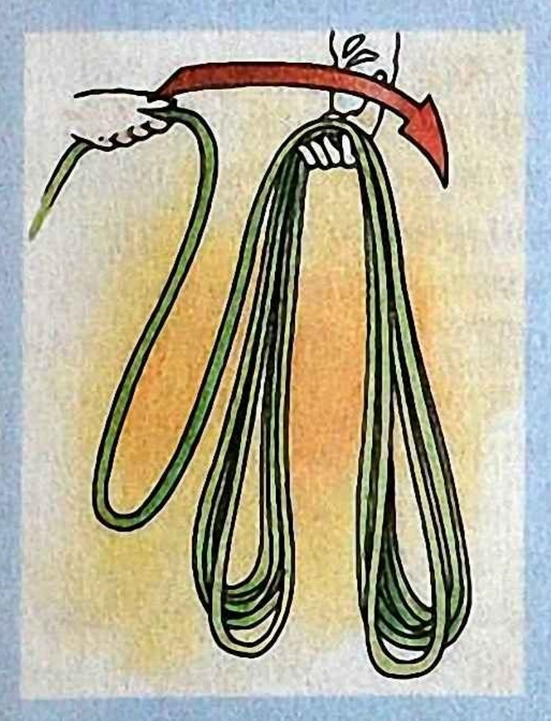
В ситуации, когда для верхней страховки нужно создать несколько якорных точек, в системе можно использовать узел «проводник». Начните, как и раньше, с «восьмерки», привязанной к первой точке. Убедитесь, что вы построили первую петлю точно над краем утеса, а затем пропустите веревку назад через следующую точку, а затем обратно в петлю. Когда система включит все имеющиеся точки, завяжите на всех петлях «проводники» в каждой точке. Потребуется некоторый опыт и тренировки, чтобы определить, сколько веревки уйдет на такие узлы, но система весьма эффективная, и при необходимости стоит ею пользоваться.

•Использование дополнительной веревки

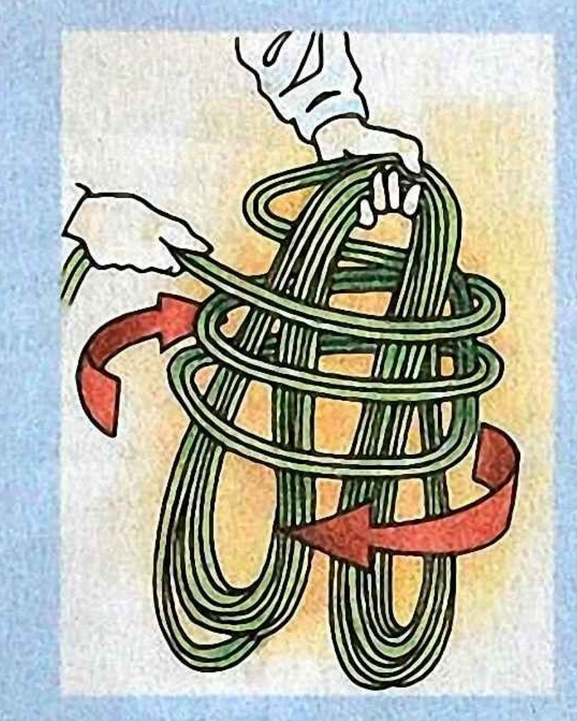
▷ Это хороший пример построения страховки. Запасная или дополнительная веревка использована для того, чтобы снизить трение на основную, несущую нагрузку петлю, приходящуюся на кромку скалы, тем самым защищена и веревка от износа, и скала от эрозии. Точки равномерно нагружены и независимо привязаны, так что любая нагрузка на страховку будет распределена между точками страховки. Пластиковая бутылка служит средством защиты веревки от острых камней.

•СВОРАЧИВАНИЕ И ПЕРЕНОСКА ВЕРЕВКИ

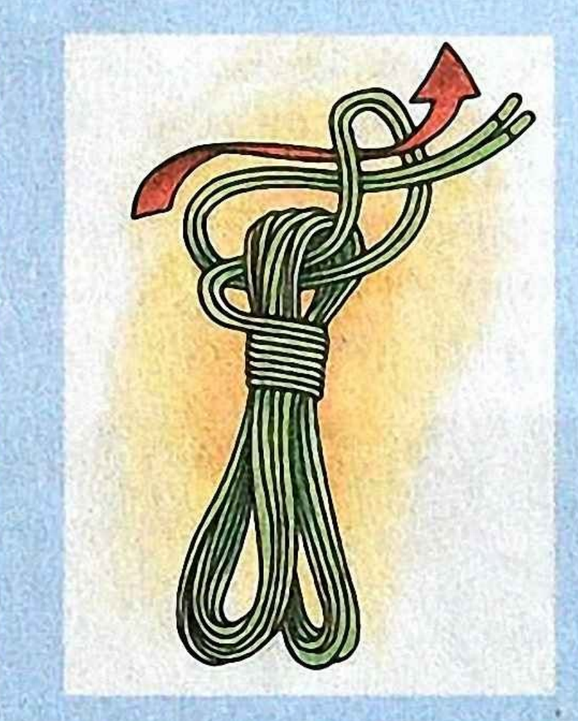
Многие веревки продаются со специальными сумками для переноски, в комплект сумки входит специальный прямоугольник из ткани, на который можно выложить веревку у начала трассы и свернуть веревку в конце дня. Конечно, это лучший метод хранения и переноски веревки. Другой способ — сложить веревку вдвое на руке и обмотать свободным концом образовавшиеся петли. Затем, удерживая моток в руке, пропустить одну петлю через основной объем веревки, а оставшиеся концы вместе под эту петлю — и затянуть. Эти два конца могут использоваться и для закрепления мотка на плече или стропе при переноске веревки.



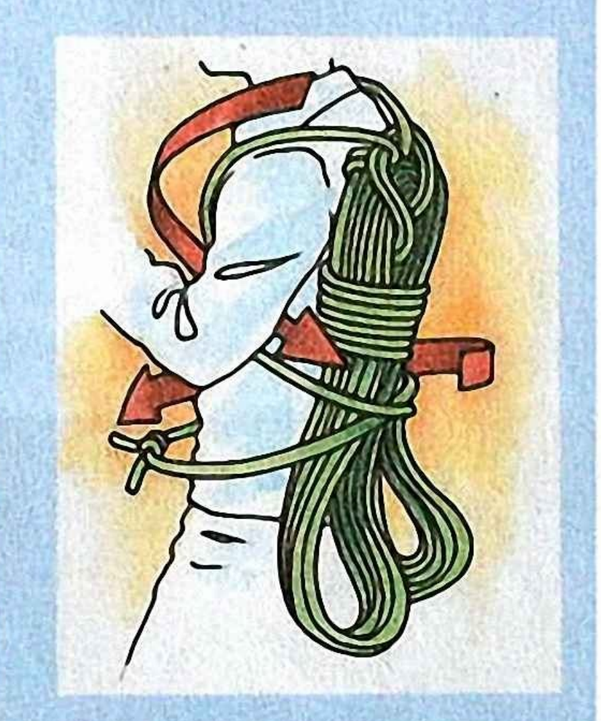
△ **1** Сложите двойную веревку кольцами на руке.



△ **2** Оставьте свободный конец, чтобы обмотать основную массу веревки для закрепления колец.



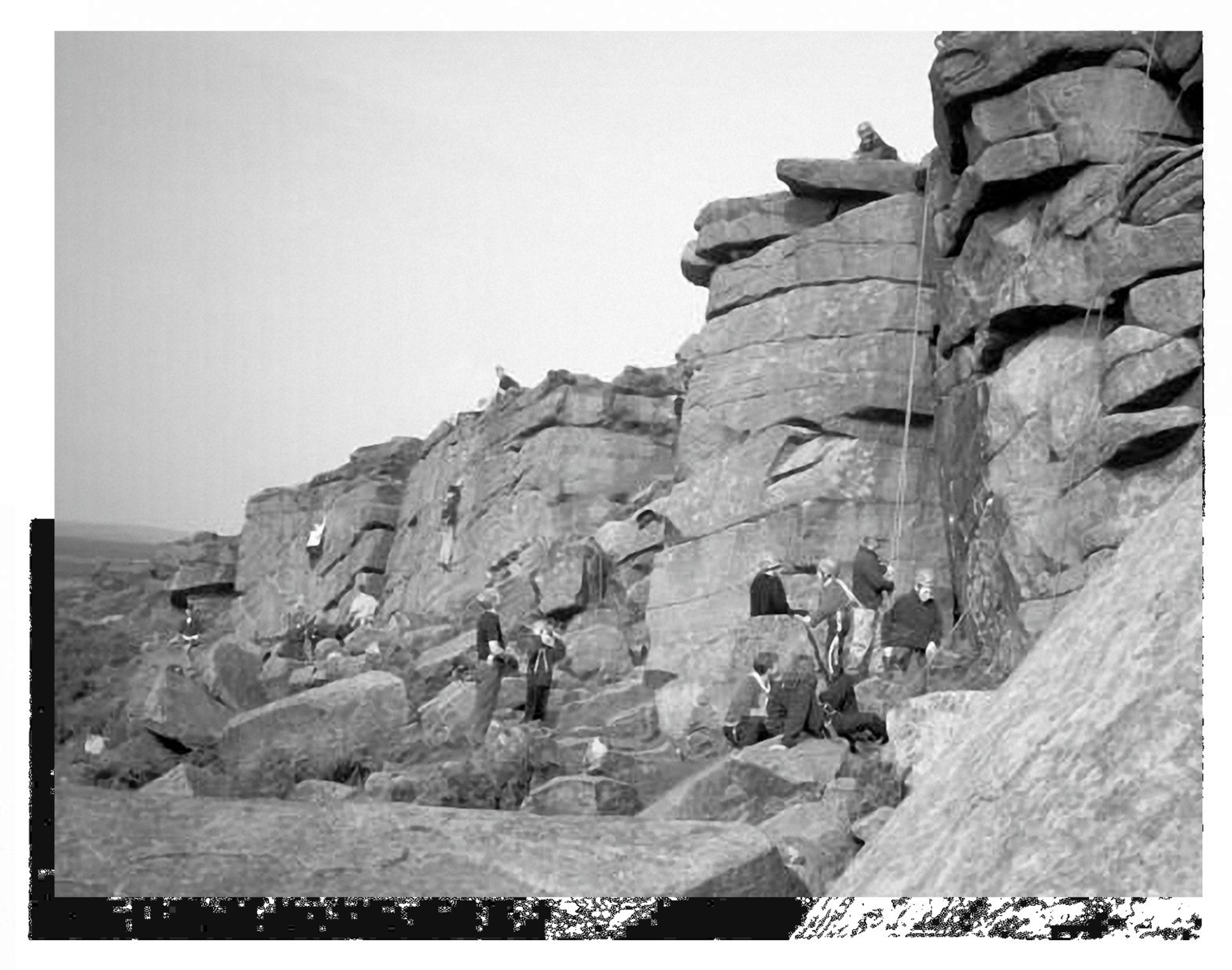
△ **3** Пропустите свободный конец через верхнюю часть мотка, создавая петлю, которая удержит сложенную веревку.



△ **4** Прикрепите моток веревки петлей через плечо и грудь, одновременно привязав его и вокруг талии.

•МНОГОЛЮДНЫЕ СКАЛЫ

Вот свидетельство того, как много групп появляется сегодня на некоторых скалах и описанные выше системы страховки с успехом помогают начинающим осваивать трассы. Основная проблема в монополизации утесов. Популярные районы находятся под чрезмерным давлением, большие шумные группы способны разрушить атмосферу и лишить скалолазание настоящей радости встречи с природой и испытания сил на свежем воздухе. Помимо технических аспектов, от вас потребуется толерантность и готовность понимать других людей, если вы намереиы отправиться в популярные места и в составе группы.



△ Популярное место для скалолазания воскресным летним днем.

СПУСК ПО ВЕРЕВКЕ

Что такое спуск по веревке, или дюльфер?

Спуск по веревке, или дюльфер, — это техника спуска по крутой скале либо после восхождения, либо, в некоторых случаях, на участках, где трудно попасть к старту восхождения. Веревка крепится к надежной верхней станции и страховочному устройству, установленному на веревке и прикрепленному к основной петле беседки с помощью муфтованного карабина. При небольшом сжатии нижней рукой веревки под устройством можно обеспечить надежный и контролируемый спуск. На некоторых вершинах скал установлена система для дюльфера, особенно это характерно для морских утесов. В других ситуациях, скажем, при резком ухудшении погоды или ошибке в оценке сложности маршрута, дюльфер может оказаться единственным способом попасть вниз, к основанию скалы. На заре скалолазания существовало немало примитивных форм дюльфера. На небольших скалах с традиционной страховкой обычно есть возможность преодолеть подъем-спуск, карабкаясь по камням. В странах с высокими горами такое не всегда доступно, и дюльфер становится необходимостью, особенно на длинных маршрутах. Развитие современного оборудования облегчило задачу скалолазов при спуске, но все равно важно помнить, что безопасность спуска по веревке целиком зависит от надежности станции, и вы не сможете проверить ее, не начав спуск.

▽ Завершая маршрут, этот скалолаз спускается на веревке назад, к основанию.

Лучшая позиция

Идеальное положение для дюльфера легко занять на гладкой плите с минимальным количеством выступов и расщелин и возможностью видеть путь вниз. Высокое расположение станции заметно облегчает жизнь при начале спуска. Это оптимальные условия для новичка, но более опытный скалолаз без чрезмерного труда преодолеет и более крутой спуск, и карнизы на пути. Но станция должна быть стопроцентно крепкой и надежной. Если вы в ней не уверены, никакого дюльфера! Как и в случае со страховкой подъема, здесь есть активная или «тормозная» рука, которая размещается на веревке ниже спускового устройства и контролирует продвижение, и «направляющая» рука, которая остается всегда выше корпуса спускающегося, хотя некоторые начинающие спортсмены испытывают желание опустить обе руки для контроля спус-

▽ Идеальная поза для спуска

Верхняя рука направляет веревку

Много пространства между страховочным устройством и страховочным схватывающим узлом

Смотрит, куда идет

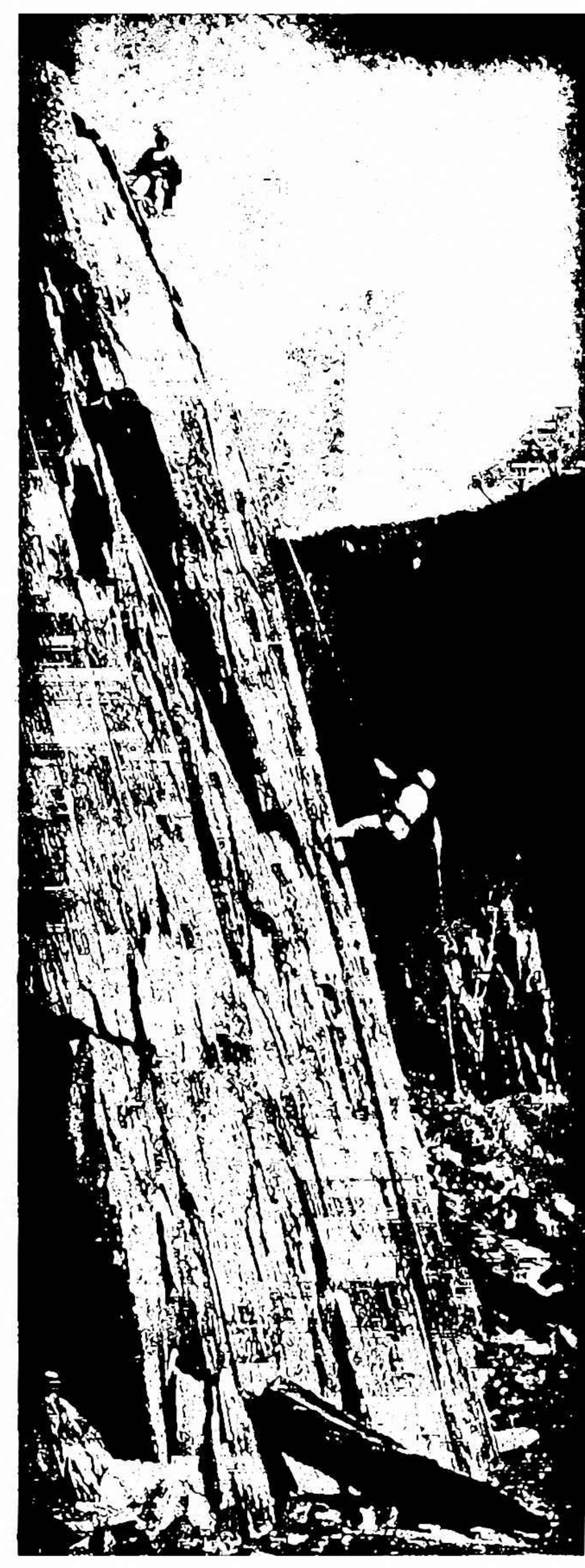
Автоблок, или французский прусик, в качестве страховки

Тело развернуто к ведущей руке

Нижняя рука управляет трением свободного конца веревки и контролирует спуск

Колени слегка согнуты, поглощая нагрузку

Ступни развернуты плоско, ступней к скале для большей устойчивости, ноги на ширине плеч



△ Эта гладкая плита — идеальное место для тренировки спуска по веревке. Здесь нет препятствий и расщелин, в которых может застревать обувь. Веревка хорошо обозрима вплоть до земли.

ка, особенно в первый раз. Надо держать ноги на ширине плеч и слегка разворачиваться вправо, если вы правша, или влево, если вы левша. При развороте корпуса проще смотреть, куда вы идете, а также это дает большую свободу движений для контролирующей руки. Трудная часть состоит в том, чтобы перебраться через край утеса и начать спуск, но, как только это сделано, вам остается лишь выдавать веревку помалу и шагать вниз по утесу. Ступни должны быть плотно прижаты к скале, и чем ближе они к горизонтальной ориентации, тем меньше будут скользить ноги. Слегка сгибайте колени и контролируйте веревку нижней рукой. Новичкам всегда крепят страховочную веревку, а более опытные скалолазы используют для безопасности узел французский прусик (автоблок).

◁ Когда начинающий упражняется в спуске по веревке, всегда следует закреплять страховочную веревку для безопасности.

Устройства для спуска по веревке

Существует ряд устройств, разработанных специально для дюльфера. Они обеспечивают плавный спуск и рассеивают тепло, образуемое трением. Однако важно помнить, что большинство страховочных устройств также подходит для организации спуска по веревке. Разумнее всего экспериментировать с новыми приборами в безопасной обстановке (при коротком спуске или на стене в зале), прежде чем применять их в более рискованных и ответственных ситуациях!

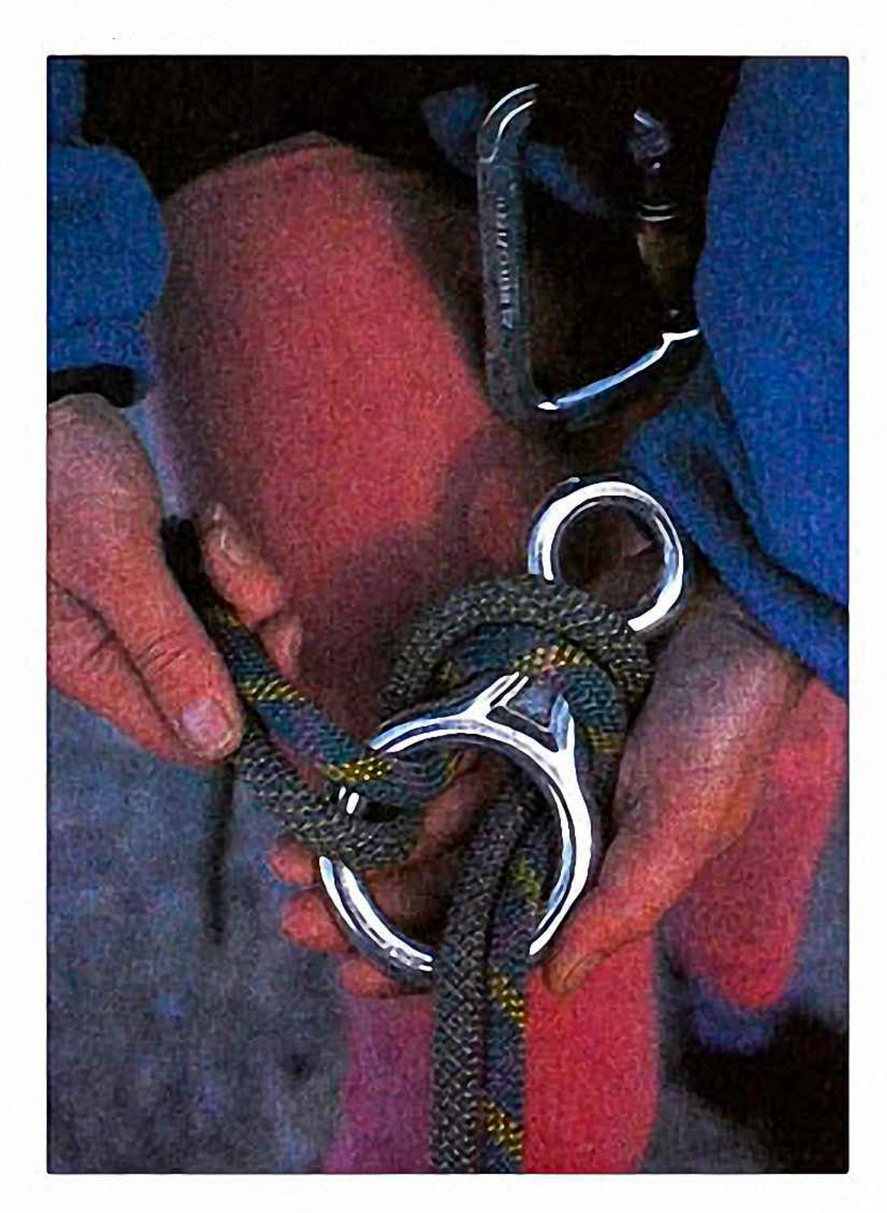
Спуск на «восьмерке»

Спуск на «восьмерке», безусловно, отличный способ, гарантирующий контролируемое и безопасное движение вниз. Беседки, у которых есть основная, принимающая нагрузку петля, не создадут проблем; но некоторые виды беседок нуждаются в дополнительном карабине, чтобы стянуть петли для ног или соединить две части беседки в одно целое. В некоторых случаях надо продумать, как удержать карабин на месте и правильно распределить нагрузку на защелку. Проблема с таким типом беседки легко решается с помощью соединения двух частей беседки (пояса и ножных обхватов) с помощью карабинов специальной формы — «дельта», что обеспечивает равномерную готовность к любому направлению натяжения и создает основную петлю, принимающую нагрузку. Важно нагрузить веревку вниз так, чтобы устройство находилось выше спускающегося, когда он перебирается через край скалы. Если веревка нагружена вверх, она может зацепиться за камни и заблокировать спуск.

Другие варианты

Как уже говорилось, большинство страховочных устройств представляют разумную альтернативу для организации спуска, различаясь по степени создаваемого трения на двойной или одинарной веревке. Главная их проблема — относительно малая поверхность, рассеивающая нагрев, вызванный неизбежным при спуске трением. При последовательности дюльферов важно быстро менять устройства в конце каждого этапа. Какие бы устройства вы ни использовали, всегда важно использовать страховочную веревку или использовать узел автоблок

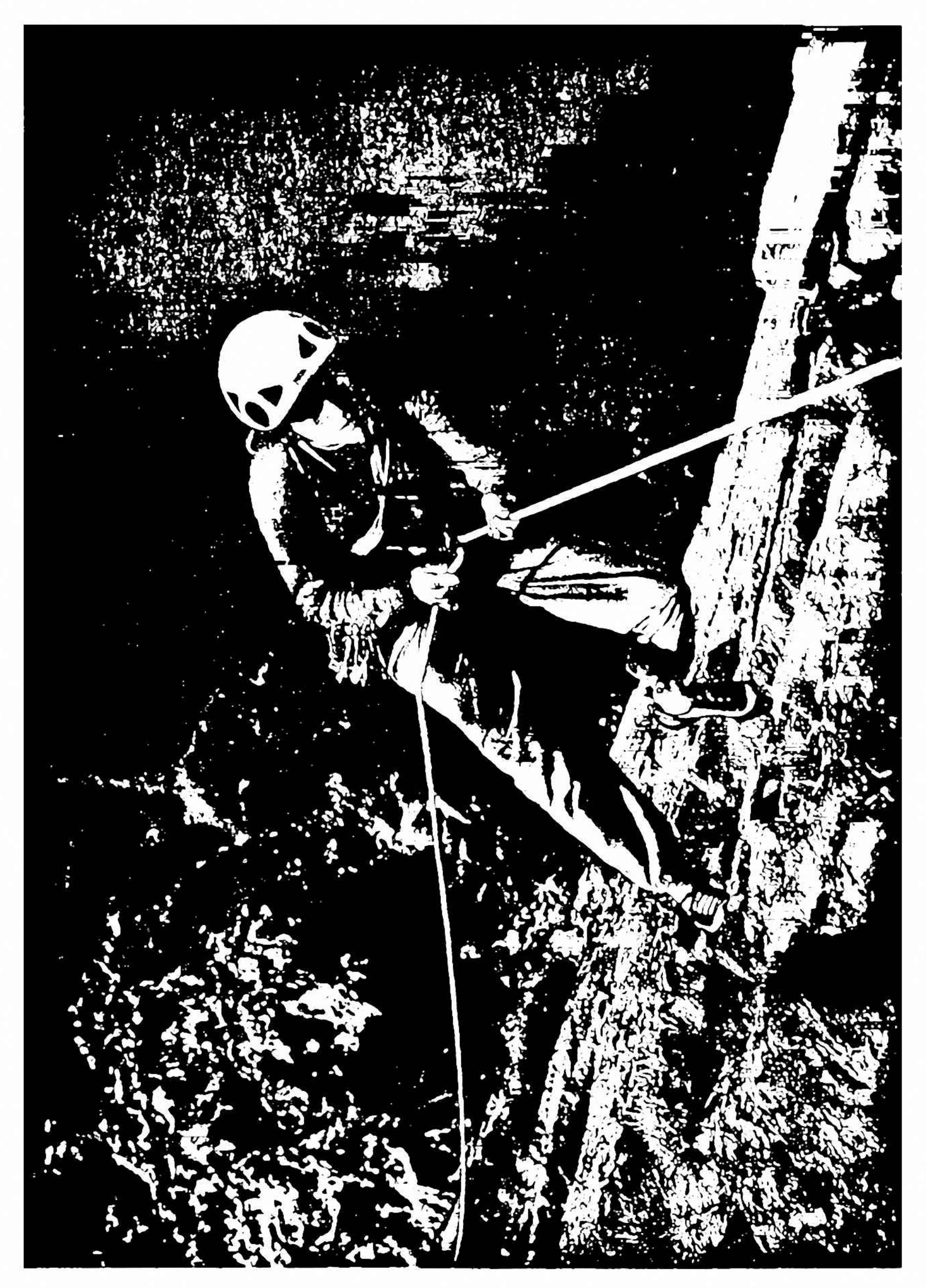
▽ Правильно установленное спусковое устройство «восьмерка» позволяет присоединить веревку. Возьмите за правило делать такое крепление автоматически и всегда использовать муфтованный карабин.



▷ Карабин типа «дельта» используют для соединения ее половин беседки для спуска. Такой прием позволяет прикладывать усилие в трех направлениях, что не могут обеспечить никакие карабины, даже муфтованные.

△ Это страховочное устройство хорошо работает и для спуска. В учебных или реальных ситуациях возможно спуститься на одной веревке.

для безопасности и соединять эту страховку с системой с помощью муфтованного карабина. Скалолаз будет скользить вниз, в сторону контролирующей руки, и если рука соскочит, узел автоблок удержит его на месте. При цикле дюльферов имеет смысл прикрепить к беседке самостраховку и пристегнуться к станции во время остановки между этапами, а затем отстегнуться перед следующим спуском.



△ Завяжите узел на конце веревки, прежде чем начать спуск. Это предотвратит выскальзывание веревки из рук.

•СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО

Очень легко ошибиться, готовя снаряжение к спуску. Чтобы избежать этого, проверяйте тщательным образом беседку, спусковое устройство, муфтованный карабин. Типичная ошибка — протянуть веревку вверх через основное отверстие металлической «восьмерки». Если веревка окажется ниже спускающегося, она может зацепиться за край скалы. Это надолго задержит спуск, особенно если вы двигаетесь самостоятельно и не можете дотянуться до этого участка скалы.

△ Опасная ситуация: устройство для спуска соединено с беседкой немуфтованным карабином.

△ Типичная ошибка: одежда попала в спусковое устройство.

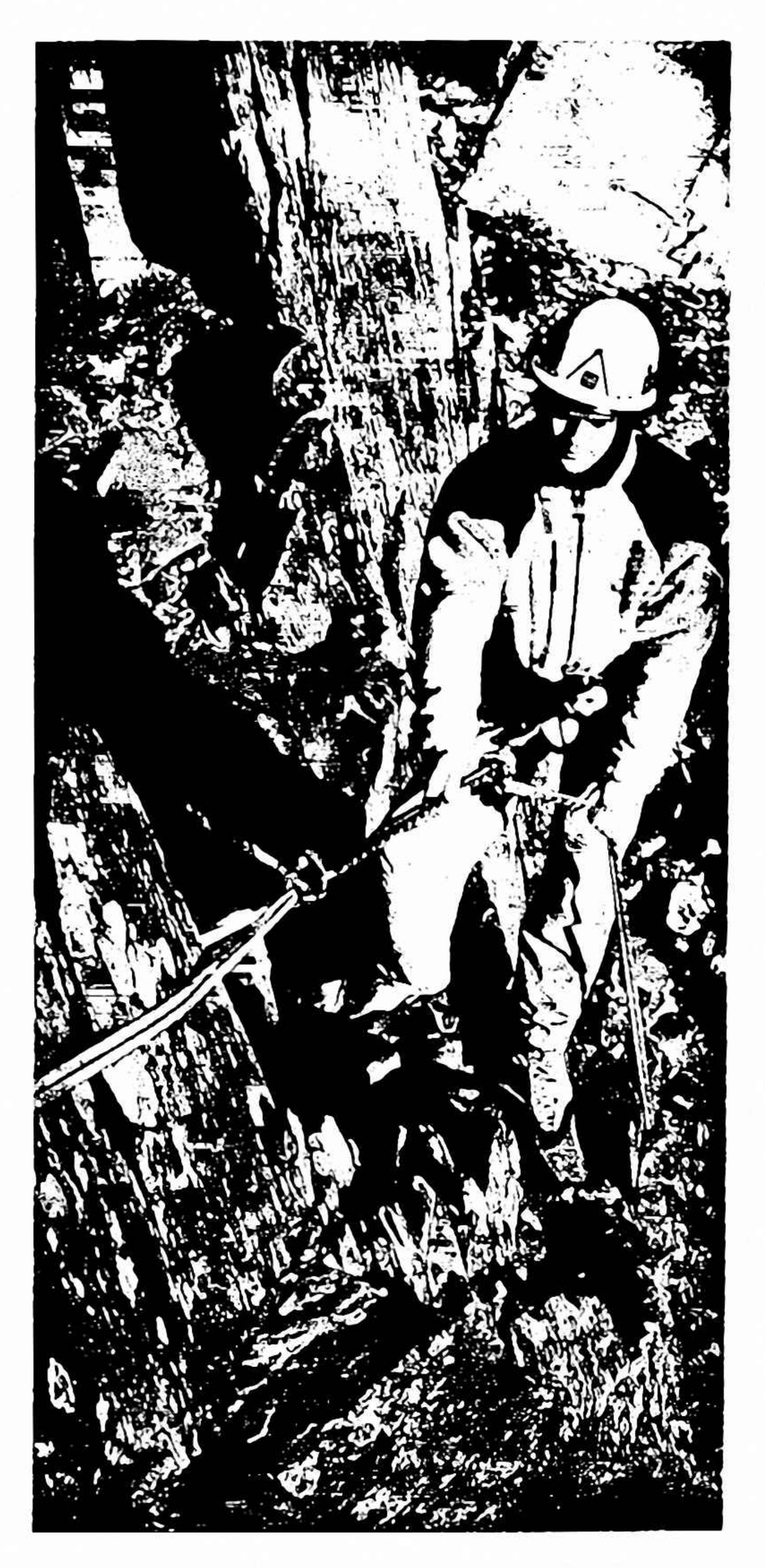
Якорная точка

На спортивных скалах страховочные точки обычно хорошо организованы, хотя не стоит априорно доверять качеству крюков, особенно если они явно представляют собой реликты минувшей поры, дюльфер требует особой осмотрительности. Чем увереннее вы спускаетесь, тем меньше напряжения придется на станцию, веревку и беседку. В районах восхождений с традиционной страховкой придется намного труднее, надо будет найти подходящее место и организовать идеальную станцию, в которой веревка будет свободно продвигаться по мере потребности, — такое всегда маловероятно. В некоторых случаях необходимо отказаться от петли и спускаться без нее, чтобы не рисковать застреванием веревки в трещине. Деревья зачастую могут стать хорошими станциями, если не повреждены и не будут выдернуты из почвы при нагрузке. Но при абсолютной необходимости можно оставить петлю, чтобы не помещать веревку напрямую на ствол дерева. С годами использование деревьев подобным образом убивает их, ведь во многих местах люди спускаются регулярно, используя одни и те же трассы и точки опоры. Это само по себе плохо, но при гибели дерева мертвая корневая система разрушает скалу, так что прибегайте к опоре на деревья лишь в крайнем случае. Выбирайте высокую точку для станции не меньше высоты вашего пояса. Низкая станция не только создает риск перетирания веревки, но и повышает нагрузку на нее из-за силы, действующей параллельно земле. Кроме того, низкая станция осложнит вам задачу преодоления кромки утеса, создавая тем самым лишний риск. Последний по очереди, но не по важности совет: осмотрительно выбирайте место для дюльфера, убедитесь, что никто не поднимается по скале вам навстречу, не забудьте крикнуть «веревка», прежде чем сбрасывать ее.

Популярность спуска по веревке как обычного способа на многих утесах вызвана нежеланием карабкаться по скользким и

◁ Там, где есть несколько точек страховки, постарайтесь соединить все точки, равномерно нагружая их и независимо привязывая.

▷ Хорошо расположенный крюк спасет ситуацию, если вывалится одна из точек. Обратите внимание, что один крюк не нагружен — это запасной вариант. Если все пройдет хорошо, последний спускающийся может рискнуть и снять его.

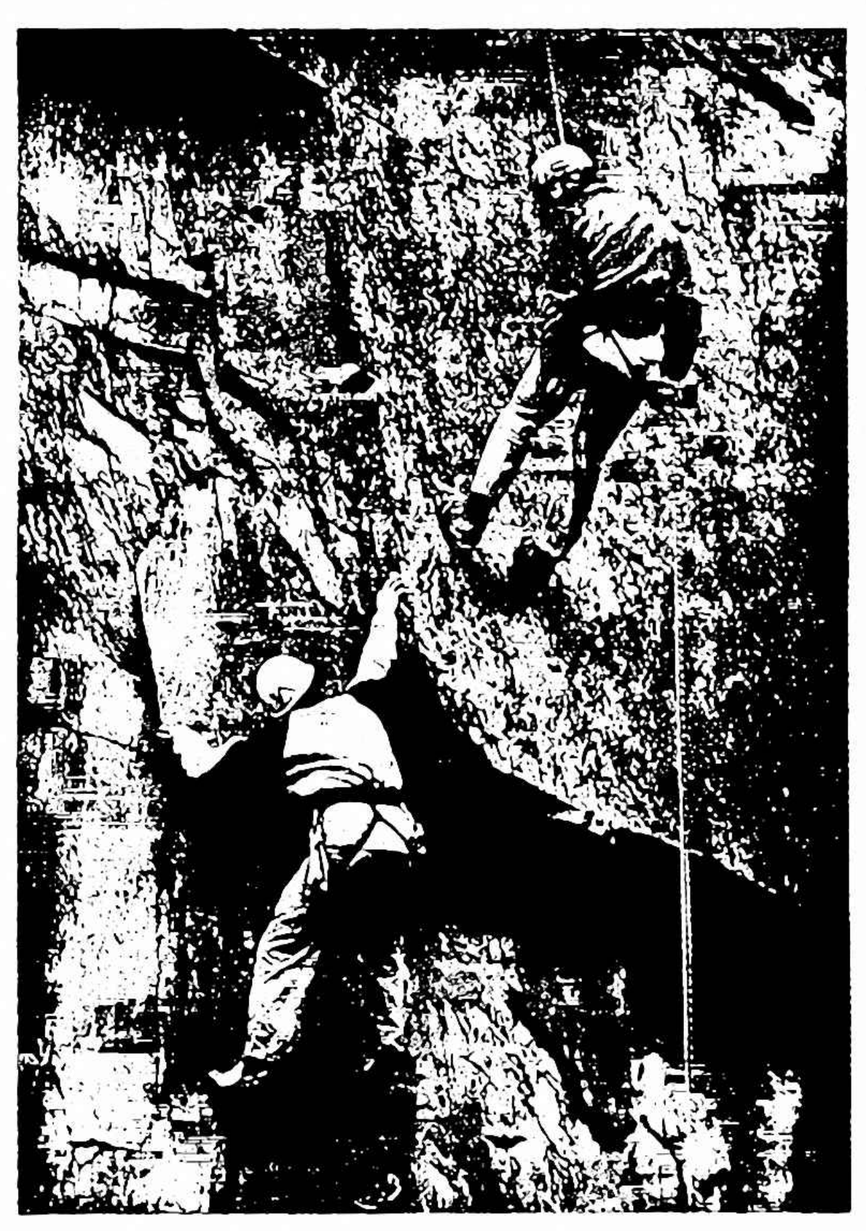


△ Высокое расположение станции облегчает жизнь на старте спуска. Станция выше страховочного устройства позволяет спускающемуся занять правильное положение, прежде чем он перешагнет за кромку скалы.

•СДЕЛАНО НЕПРАВИЛЬНО

Место выбрано очень неудачно, особенно для начинающего. Спускающийся не может увидеть, достигает ли веревка основания, из-за того, что стартовая позиция находится на слишком крутом утесе, а станция установлена низко. Изредка случается, что карабин открывается и вся система разваливается. Вероятность такого исхода повышается при низкой станции.

▷ Выбор станции для спуска по веревке имеет ключевое значение для успеха. В данном случае станция расположена слишком низко.



◁ Никогда не спускайтесь над тем, кто поднимается по скале. Последнее, что нужно ведущему, — это камни, которые сыплются ему на голову из-под ваших ног.

сыпучим тропинкам в дорогой обуви, совершенно не приспособленной для такой цели. Дюльфер — одна из базовых техник скалолазания, которую обязательно надо изучать и осваивать (тем более что он несет в себе серьезную опасность). На рынке вы увидите много сверкающих гаджетов, призванных облегчить жизнь скалолаза, но ни одно из устройств не поможет, если вы плохо выбрали точку для станции и не организовали станцию как следует. Как только вы сбросили веревку и ступили через край утеса, обратного пути уже нет. Станция не должна подвести! При дюльфере все скалолазы безоговорочно доверяют веревке, но помните, что веревка надежна лишь в той мере, в какой надежна ваша станция.

Безопасность

Существует несколько способов обеспечить безопасность спуска на веревке. Даже если вы уронили страховочные устройства, вы сможете пройти дюльфер с использованием итальянского узла!

Итальянский узел (UIAA)

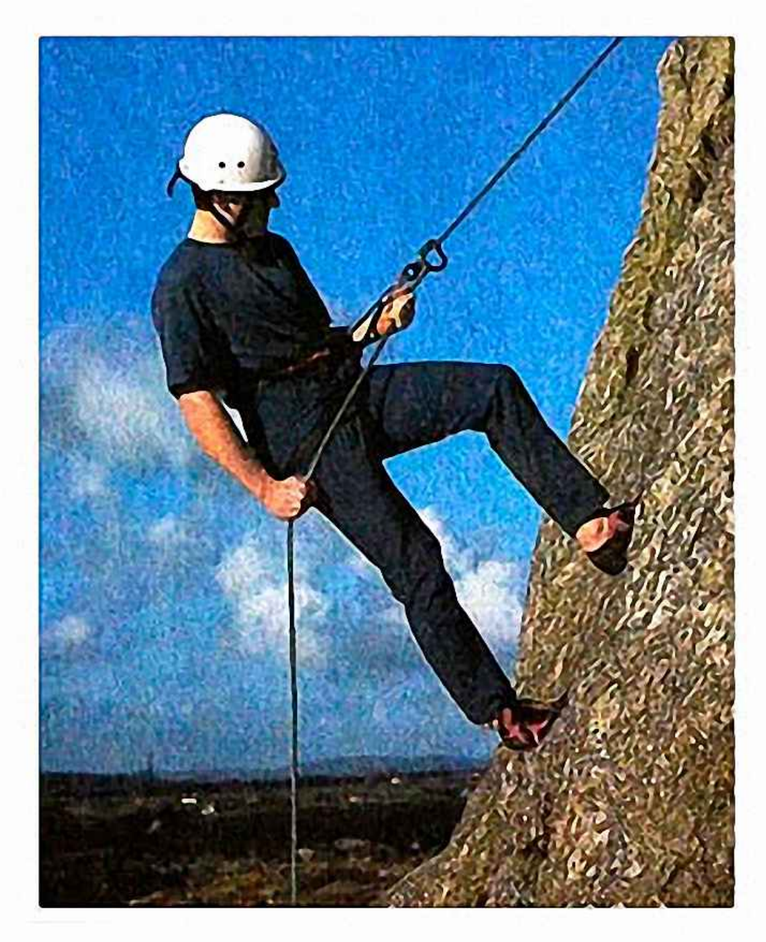
Хотя итальянский узел нельзя назвать идеальным приспособлением для дюльфера, им можно воспользоваться в ситуации, когда под рукой не оказалось ни одного устройства, но есть запас двойной веревки. Если веревка одинарная (привязана за конец), использовать итальянский узел легче, но спуск будет более рискованным. Важно применять при этом грушевидный муфтованный карабин HMS, чтобы веревка скользила плавно и не перекручивалась, что снизит нагревание. Чтобы сформировать итальянский узел, сделайте две петли, справа налево, и снова справа налево, сложите их вместе и закрепите обе в карабине. Использование французского прусика (автоблока) для страховки позволит контролировать веревку. Несмотря на все проблемы, этот способ подходит для ситуаций, когда спусковые устройства упали или были забыты. Применяя его, убедитесь, что итальянский узел закреплен на задней части карабина, а не возле защелки.

Использование узла автоблок

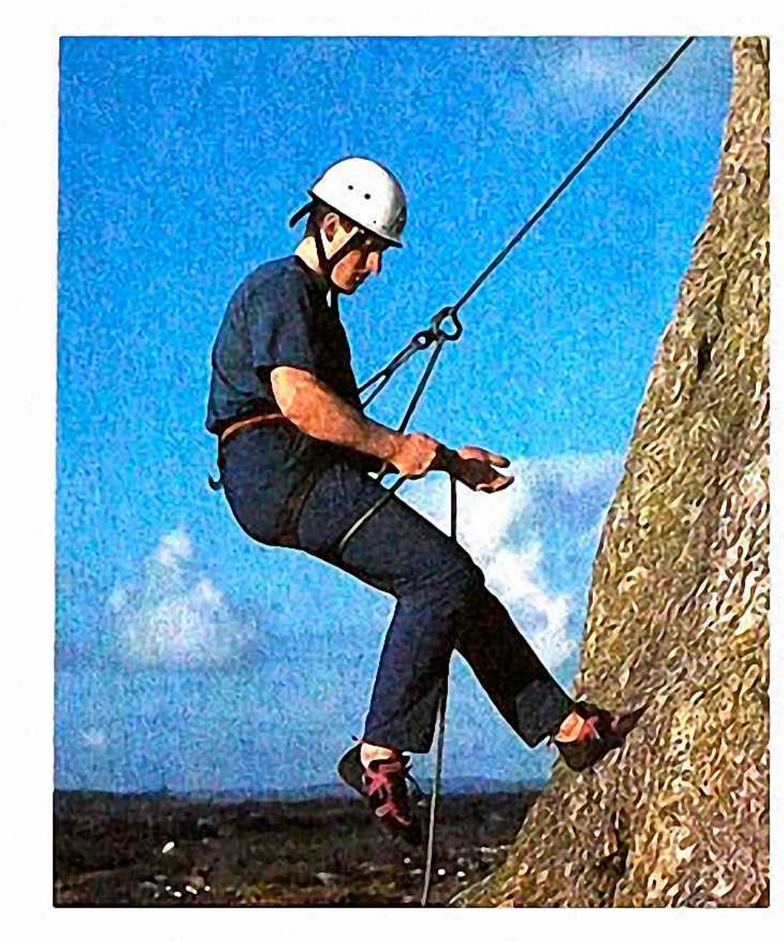
Для этого узла нужно примерно 1,5 м веревки диаметром 6–7 мм. Свяжите концы вместе узлом грейпвайн, чтобы сформировать петлю; она должна занимать расстояние от большого пальца до локтя. Оберните ее вокруг основной веревки 4–5 раз, не меньше, а если у вас двойная веревка, следите, чтобы петля при каждом обороте охватывала их обе.

Автоблок выйдет коротким и удобным, но не надо использовать другие узлы того же типа в ситуациях, когда они не высвобождаются легко при нагрузке.

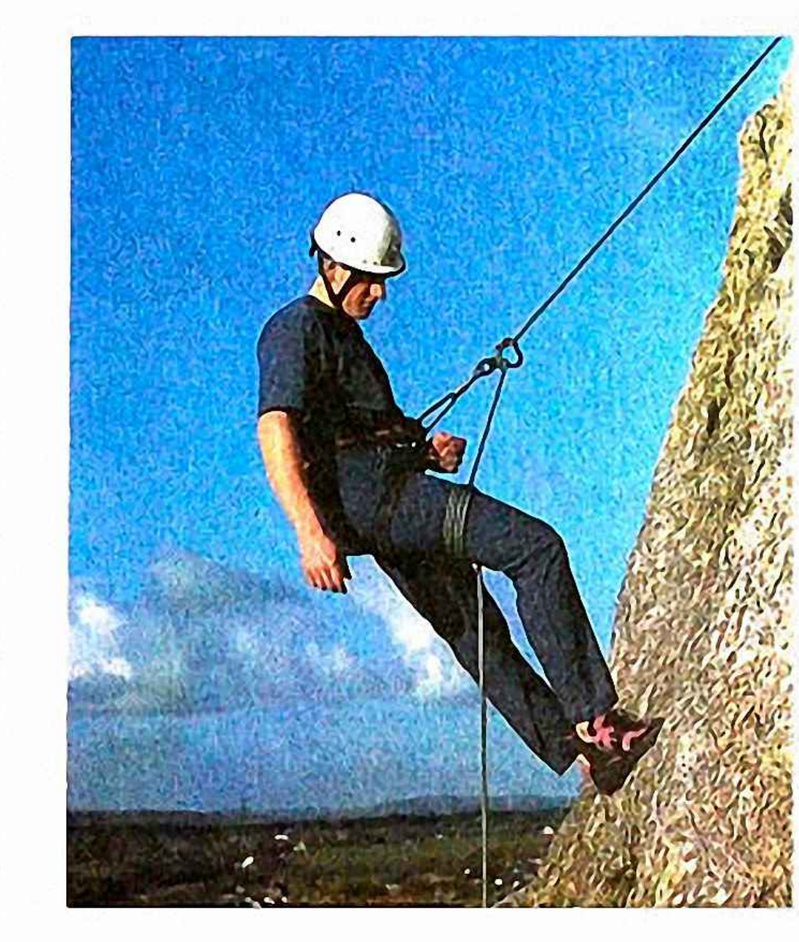
Обдумайте, как повлияет присутствие автоблока на все прочие устройства, если узел будет длинным. В некоторых случаях длинный автоблок может раскрутиться, а иногда



△ **1** Если вы хотите остановиться посреди спуска (чтобы извлечь точки страховки, установленные на трассе, например), можно воспользоваться следующим способом высвободить руки.



△ **2** Пропустите веревку под ногой в три-четыре оборота. Убедитесь, что крепко удерживаете контрольную веревку.



△ **3** Теперь осторожно ступайте, опираясь на контрольную веревку. Обороты веревки вокруг ноги остановят спуск, а руки будут свободны.

его затягивает в спусковое устройство. И то и другое плохо, так что следите, чтобы узел был коротким и удобным. Конечно, есть устройства, автоматически тормозящие веревку, и тогда французский прусик не нужен (если только устройство не сломалось в критический момент из-за грязи или неопытности пользователя).

•НИЖНЯЯ СТРАХОВКА

Сегодня есть стандартный способ помощи начинающим скалолазам обрести уверенность при обучении дюльферу. Если первый спускающийся уже внизу (или изначально там оставался страхующий) и может мягко подтянуть конец веревки, это затормозит спусковое устройство и также позволит сэкономить время, если речь идет о спуске целой группы скалолазов. Очень важно качественное общение между напарниками. Поразительно малое напряжение на веревке и совсем небольшой опыт страхующего внизу позволяет спустить скалолаза на несколько сантиметров, а потом остановить спуск.

Тот же прием можно применять в ситуациях, когда осуществляется серия спусков по основной трассе. Первый спускающийся добирается до основания скалы и страхует остальных с помощью автоблока. Это ускоряет процесс. Если речь идет о срочном спуске с использованием итальянского узла, основные приемы не меняются, только будет меньше трения веревки и больше напряжения. Степень напряжения зависит от силы трения, а та, в свою очередь, зависит от ряда факторов: толщины веревки, использования одинарной или двойной веревки, типа страховочного устройства, веса спускающегося и т.д.

△ **1** Альтернативный способ обеспечения страховки при спуске по веревке: первый спускающийся просто слегка придерживает веревку.

△ **2** Если нужно притормозить спуск, надо просто натянуть веревку, придавая системе напряжение. Это замкнет устройство для спуска.

Благодарности

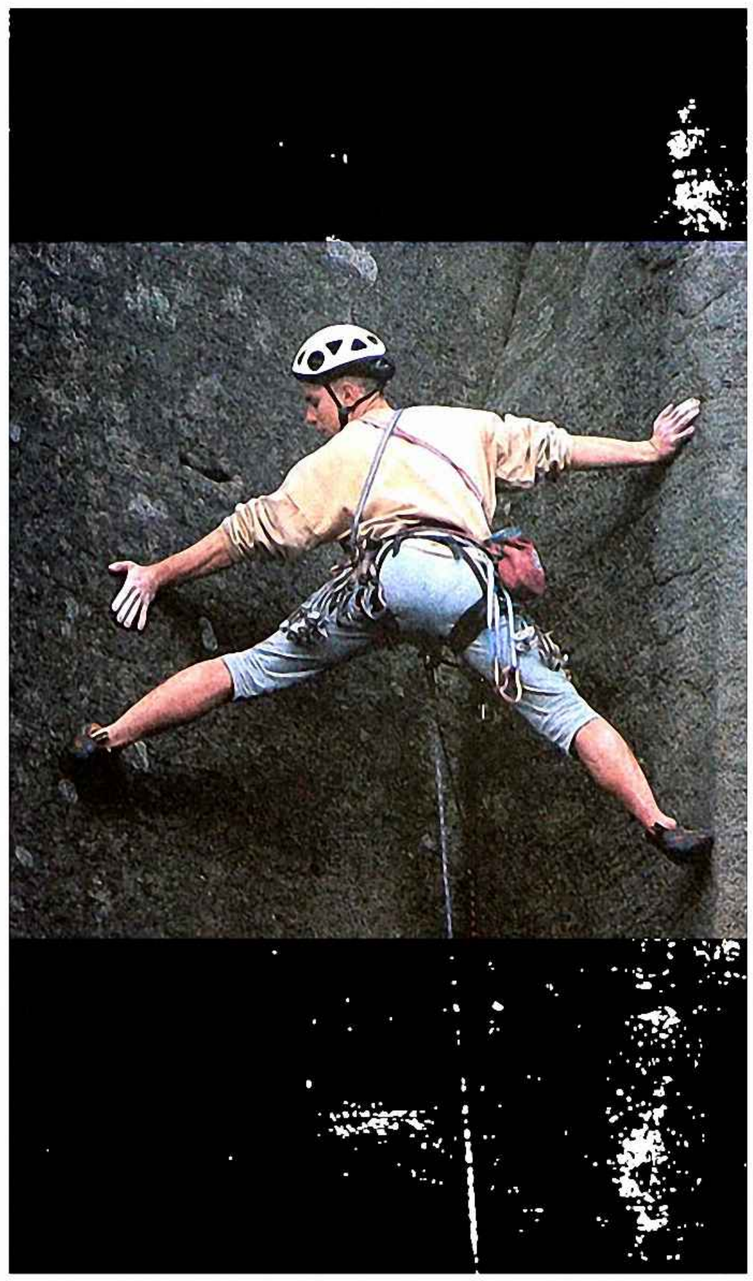
Ни одна книга не будет полной без сильной авторской команды, которая не только понимает глубоко свой предмет, но принимает постоянные решения в процессе скалолазания и занятий горным спортом, основываясь на личном опыте. В этом отношении автор особенно счастлив сотрудничать с Найджелом Шепердом и Нилом Гришемом, как соавторами книги. Также благодарность Либби Питер за технические советы по поводу многих фотографий.

Также хотелось бы поблагодарить всех, кто позволил мне проводить поиск снимков в их бесценных собраниях фотосъемки или помогал с созданием специальных фотографий. Это Рэй Вуд, Марк Данкалф, Алекс Джилеспи, Найджел Шеперд, Крис Креггз, Тони Ховард, Саймон Картер, Грэм Паркс, Ник Уайт, Дэвид Симмонит и Ник Бэнкс.

Ясные и выразительные схемы Джорджа Мэнли обеспечили ту часть информации, которая не могла быть охвачена даже этими прекрасными фотографиями.

Я испытываю глубокую благодарность моделям: это Либби Питер, Сэм Оливер, Эдвард Картрайт, Пол Хоуги, Дебби Берч, Кэролайн и Саймон Хейл, Патрик Пач Хэммонд, У. Перрин и Гэвин Фостер; а также Нилу Адаму и Роджеру Джонсу из Вифезды за массу исторического снаряжения для скалолазания.

Наконец, этот раздел был бы не полон без слов признательности Джудит Симмонс из издательства Anness Publishing и Нилу Чемпиону, которые взяли на себя неизбежный труд по устранению всех нестыковок и привлечению в качестве консультантов огромного количества скалолазов, все время стремившихся исчезнуть где-то в разных концах света!



Указатель

V
«V» система 11

А
«А» уровень 11
Автоблок, см. Французский прусик.

Б
Беседка 22, 94–95
  Надевание 78–79
Беседочный узел 80
Бета-система 11
Бета-флэш, см. Чистое прохождение
Бигвольная поддержка 10
Бигвольный стиль 13
Боковое прохождение трещины 56, 65
Боковой хват 33
Боулдеринг 11, 13, 21

В
Валуны 35, 108
Ведомому советы 74–75
Ведущий:
  Начало 48–49
  Страховка 96
  Учиться лидировать (в зале) 86–87
Веревка 23, 44–45, 92
  Вытравливание 84, 87
  «Рабочая» 84–85
  «Тормозная» 84, 85
  Прием 84
  Прикрепление 80–81
  Прищелкивание 70–11
  Сворачивание и переноска 117
  Страховка 82–83
  Фиксированная 48
Веревка, защита 110–111
Веревочная страховка 99
Верхняя страховка 12, 44–45, 95, 104–105
Влажность, контроль 19
Восхождение в несколько приемов 46, 91, 93
Восхождение в один прием 46, 91–92, 97, 104, 106
«Восьмёрка», узел 80, 94–95, 97, 110, 115
  На свободном конце 94, 109, 110–1, 115
Выступы скальные 98–99, 108–109, 112

Г
Горная обувь 20–22
  Мокрая почва 95
  Отдых 62
  Свойства сцепления 36–37, 53, 59
  Сушка 35
Гранит 52
Гри-гри, страховочное устройство 22, 83, 85, 87
Гришем Нил 10

Д
Дино 66–67
Долгие восхождения 46–47
Доска для пальцев 26
Дрели 14–15
Дюльфер, см. Спуск на веревке

Е
«Е» уровень 10–11
«Египетский» 66–67

Ж
Желобки 45, 53, 66
«Живая» рука 84

З
Зажим 60–61
Закладка 91, 101
Захват пальцами ног 65
Зацепка больше вертикальная, чем горизонтальная 33, 41, 55, 56, 62, 64
Зацепки для ног 37

И
Известняк 15, 54, 92
Изгиб 33, 51
Итальянский (Мюнтера) узел 113, 115, 124
ИТОшный маршрут 11, 13

К
«Калитка» 56, 65
Камин 58–59, 66
Карабин с косой защелкой 71
Карабины 22
  Муфтованные 22
  Грушевидные 22, 103, 113, 124
Карманы 54, 96, 98
Карниз, прохождение 57
Квалификационные системы 10–12, 48
  «Проводник» узел 107, 109, 116
  крючья 13, 68, 97, 109
  закладки 96, 100
  Экстрактор 101
Кодекс скалолаза 90
Команды для лазания 88–89, 92–93, 106
Край 20
Крупнозернистый песчаник 52, 91
Крупные трещины для рук 40–41, 42, 50, 53, 64
Крюк 100, 102
Коммерциализация 10–11
Крюки (шлямбурные крюки) 12, 14, 103
  Кольцо 15
  На месте 107
  Пристегивание 86, 88, 91, 93
  Удлинение 14–15
  Страховка на крюках 11, 73
Крючья 13–14, 107

М
Магнезия 21
Магнезиевые шары 21
Малый угол наклона 35, 36–37
Мелкие шаги 37
Механизмы безопасного падения 22
Механические подъемники 48
Мизер 14
Молочная кислота 33
Морские утесы 13
Мышцы 24, 35
  Отдых 55
  Разогрев 24–26
  Растяжение 45

Н
Нависающий карниз (полка) 53, 64
Нахлест 53, 64
Необычное положение 56–57
Нижние зацепки 33, 53–55, 62, 64
Ноги, работа 36–39
  Зацепки для ног 37
  Малый угол наклона 35–37
  Прохождение кромки 38–39
  Скрещивание ног 39