



# ПРОКОРУТЕЛЬ ВЕРШИНЫ!



Об этом увлекательном, жизненном виде спорта нам и расскажет президент Федерации скалолазания России **Дмитрий Бычков**.

**Дмитрий, расскажите о скалолазании как о виде спорта. Когда зародилось, как развивалось?**

Считается, что скалолазание начало развиваться в нашей стране. В 1947 году в Домбае были проведены первые соревнования. Долгое время они проводились среди инструкторов по альпинизму, чтобы повышать их квалификацию в техническом плане, т. к. скалолазание – это элемент технической подготовки альпиниста, очень немаловажный. Сейчас это два отдельных вида спорта. Проводятся соревнования по скалолазанию: чемпионаты мира, Европы, всемирные игры. В принципе, скалолазание признано олимпийским видом спорта, но пока не входит в программу. Но и в этом есть перспективы. Как раз в 2013 году будет решаться вопрос о вхождении скалолазания в программу Олимпийских игр.

На Западе и у нас было два разных пути развития. Если наше скалолазание начиналось с проведения соревнований, то на Западе, особенно в Европе, скалолазание развивалось массово. У них много скал, достаточно много скалодромов, и сейчас их намного больше, чем у нас.

#### А какие виды скалолазания бывают?

Основные дисциплины скалолазания – это «трудность», «скорость» и такое замысловатое слово, как «болдеринг».

«Трудность» – это та дисциплина, которая больше всего распространена сейчас во всем мире. С веревкой надо залезть максимально далеко. Трасса может быть разной сложности, в зависимости от подготовки спортсмена. Он может совершенствовать свой уровень, начиная с легких препятствий и переходя к все более сложным. У каждой трассы есть категория, которую оценивают спортсмены-профессионалы, готовящие эти трассы. Категории начинаются от 5 и до 9 с буквами. Самой сложной трассой сейчас считается «9B+».

«Скорость» – это задача спортсмена как можно быстрее пролезть трассу. Она не всегда простая, но не очень сложная. Существует эталонная трасса, т. е. стандартизированная трасса с зацепками определенной формы, с одной и той же схемой, на которой регистрируется рекорд мира. Такая трасса бывает высотой 10 м и 15 м. Осенью в Москве как раз будут подобные соревнования, сейчас сборная тренируется.

«Болдеринг» – сложные, очень сложные трассы, пролезать которые, как правило, возможно, только владея акробатическими элементами. Соревнования проводятся без страховки, на небольшой высоте до 5 м, внизу лежат поролоновые маты. Спортсмены используют только специальную обувь, как и в других дисциплинах, и магнезию для подсушки рук. Обычно спортсмену отводится определенное

**“ На данный момент лидером в командном зачете в последние годы остается Россия. Наш конек – это «болдеринг» и «скорость». Если в «скорости» мы всегда были законодателями мод, то в «болдеринге» только последние лет 6. В «трудности» в основном лидируют Австрия и Словения, хотя раньше считалось, что лидером в этой дисциплине была Франция. ”**



**“ Скалолазание – очень хороший вид фитнеса, где задействуются все группы мышц ”**

время на трассу, 4-5 минут, он делает неограниченное количество попыток. Если в «скорости» и «трудности» дается по одной попытке, то здесь их сколько угодно, только время ограничено. Главная задача спортсмена – долезть до конца. Таких трасс 4-5 в зависимости от тура (этапа) соревнований. Чем больше ты таких трасс пролезешь – тем выше твой результат. Чем меньше попыток ты предпримешь – тем выше результат. А задача профессионалов, подготавливающих трассы, чтобы разного уровня спортсмены пролезли разное количество трасс и сделали разное количество попыток. Тогда спортсменов можно будет распределить по местам.

На Кубке мира по скалолазанию, прошедшем во Франции в июле 2011 года, наш спортсмен Сергей Абдрахманов побил мировой рекорд в скорости на эталонной трассе. Теперь он составляет

**6,37**  
секунды.

#### Что значит для скалолаза достичь результата?

Основной результат определяется соревнованиями. Главное – это чемпионат мира, а в некоторых дисциплинах результат пока определяется по «трудности» и «скорости» – это Всемирные игры, аналог Олимпийских игр.

#### Скалолазы – что это за люди?

Как правило, это люди, которые занимают достаточно активную жизненную позицию, т. е. занимаются разными видами спорта, ходят в горы, катаются на велосипедах, и в том числе, занимаются скалолазанием. Оно помогает во многих видах спорта, т. к. физическая подготовка достаточно серьезная. У нас борцы занимаются, гимнасты после окончания своей спортивной карьеры очень часто переходят в скалолазание. Если брать наше российское современное скалолазание, то оно у нас сейчас тоже сильно развивается, т. е. от спортивного перешло к массовому, хотя пока и не в таких объемах, как на Западе. Преимуществом является то, что этот вид спорта не такой дорогой по сравнению с остальными и плюс, несмотря на репутацию экстремального, он достаточно безопасен. Т. е. получить травму или, не дай Бог, какие-либо серьезные повреждения – очень тяжело. Всегда есть определенные требования к оборудованию, на котором человек занимается, и к людям, которые обеспечивают скалолазу эту безопасность (инструкторы, тренеры).

В России есть проблема: у нас не было и нет пока документов, регулирующих строительство скалодромов и подготовку инструкторского состава. Вот как раз Федерация скалолазания России занимается разработкой этих норм.

Современное оборудование для страховки зачастую исключает травмы. Даже если захочешь, травму получить тяжело.

#### Т. е. бояться особо нечего, если рядом с тобой профессионалы?

Да. Надо обращать внимание на то, чтобы люди, которые обеспечивают работу скалодромов, имели соответствующую квалификацию. Тем, кто первый раз приходит заниматься, не стоит стесняться выяснить, кто работает на скалодроме, какие инструкторы и какие у них есть документы.

Сейчас бум развития скалолазания. Наверное, это связано с тем, что скалолазание – достаточно интеллектуальный вид спорта, т. е. нельзя, не подумав, пролезть какую-либо трассу. Кто-то до старта еще определяет стратегию.



Чем еще интересно скалолазание – это тем, что трассы абсолютно разные, нет ни одной трассы, похожей на другую, ни в природе, ни на складах. Они все отличаются, а значит, отличается и стратегия их прохождения: где отдохнуть, где встать, как взяться, какой рукой, в какой последовательности – всегда нужно продумать свои ходы наперед на земле, а потом еще задуманное выполнить, как в шахматах. При этом по ходу что-то может измениться, и надо в максимально короткое время принять решение, как ты будешь выходить из ситуации. Можно и на земле сразу несколько вариантов запланировать, чтобы долезть до конца.

Существует мнение, что надо иметь сильные пальцы и руки и тогда все будет хорошо. А на самом деле это совсем не так, т. к. по большому счету в процессе работает все тело, включая и головной мозг. Напрягаются все группы мышц. И задача спортсмена – сделать так, чтобы максимально разгрузить пальцы, т. к. на них очень большая нагрузка.

#### Что больше всего завораживает спортсменов в их деле?

Мне больше всего нравится лазить по скалам, на природе. Помимо того, что ты общаешься с природой, и помимо физического напряжения, которое доставляет удовольствие, если ты получаешь какой-то результат, скалолазание очень привлекает людей в основном тем, что ты видишь свой результат. Ты что-то сделал, ты сразу понимаешь, что уже чему-то научился, и на другой трассе ты это уже можешь применить. Ты сразу видишь результат своего труда.

А еще, конечно, здорово, что всегда можно заниматься скалолазанием с друзьями, в компании, независимо от того, какая у тебя подготовка, ты можешь получить удовольствие.

Конечно, и сам процесс очень завораживает: ты отключаешься от повседневной жизни, выпадаешь на несколько часов – это очень хорошая эмоциональная разгрузка.

#### Существует много стен для скалолазания на суше, как вы думаете, отличаются ли эти стены от стен для скалолазания на круизных кораблях?

Вообще спортсменам всегда по скалам лазить приятнее. Большинство скалолазов занимаются в залах, чтобы потом отправиться на природу покорять вершины. Т. к. намного приятнее лазить на улице, то занятия на корабле должны быть чем-то особым.

Немецкая федерация насчитывает  
**800 000**  
членов, которые  
культурируют  
скалолазание.

**А с чего начать тем, кто никогда не занимался скалолазанием, но очень хочет попробовать? Есть ли какие-то ограничения?**

Для этого нет никаких ограничений.

Многие как аргумент приводят то, что они боятся высоты и поэтому не пойдут в скалолазание. А многие как раз наоборот приходят для того, чтобы преодолеть этот страх высоты.

Всегда лучше идти с компанией. Есть какой-то соревновательный элемент. Гораздо эффективнее и быстрее ты получаешь результат, сравнивая себя с остальными. Даже если вы не собираетесь лазить, просто пойдите, поддержите, поболейте. Это тоже интересно. Да и в процессе всегда можно передумать и попробовать свои силы.



Стена для скалолазания  
на Norwegian Epic



**ТИЛО ЦИММЕРМАНН,**  
координатор по продажам NCL европейского офиса  
Скалолазание на высоте 18 палуб над океаном:

**“**Это определенно нечто зрелищное с фантастическими видами. Кстати, стена для скалолазания на борту Norwegian Epic имеет несколько уровней сложностей и оценивается в соответствии с официальными степенями сложности скалолазания США. Кроме того, Norwegian Epic является единственным круизным кораблем, на котором эта стена оборудована дюльферами. **”**