

Первый раз в горы...

*Горы не учат — они тестируют,
а результат этих тестов — ваше самочувствие и настроение.*

Как подготовиться к своей первой поездке в горы и что с собой взять, чтобы путешествие напитало положительными эмоциями, приятными впечатлениями, прибавило сил и здоровья, а не превратилась в фиаско, воспоминания о котором похожи на страшный сон.

Одежда.

Планируя поездку в горы, необходимо в первую очередь выяснить погодные условия, которые характерны для того места и времени, которые вы выбрали для своего путешествия. Поищите в интернете информацию о погоде в тех краях в этот же период за предыдущие пару лет. Очевидно, что если вы будете одеты не по погоде, ни о каком комфорте не может быть и речи. Нужно иметь в виду, что метеорологи не могут дать точный прогноз на период, более 2-3 дней, поэтому желательно взять одежду с запасом. С учетом того, что вы планируете не прогулки по парку около дома, а такой активный отдых, как катание на горных лыжах или сноуборде, общий принцип подбора одежды для поездки будет следующим. Имеет смысл взять с собой по 2 комплекта одежды каждого наименования — куртки, термобелье, флисовые кофты, перчатки, балаклавы (или баф) — потолще и потоньше, чтобы выходить на склон в одежде наиболее подходящей по погоде. Исключением для этого принципа являются только горнолыжные штаны — их можно взять одни, а в дорогу надеть обычные, которые вы носите в это время года. В процессе катания одежда, в которой вы были на склоне станет влажной, вы повесите ее сушить, а в магазин или столовую пойдете в сухой. Перчаток нужно брать двое в основном на случай, если они потеряются или порвутся. Комбинируя вышеперечисленную одежду, вы сможете комфортно себя чувствовать в достаточно широком диапазоне температур.



Экипировка.

Двигаемся сверху вниз...

Шлем. Без шлема в горах делать нечего, и это справедливо не только исходя из соображений безопасности. Сильный ветер там — явление обычное и ни одна шапка вас от него не спасет. Шлем же не продувается, и в нем вам будет комфортно и тепло. Шлем на голове должен сидеть очень плотно, поэтому надевать и снимать его будет легче, если под него надеть балаклаву или баф, также их легче стирать, чем подкладку шлема. Балаклавы, как и бафы, бывают тонкими и толстыми, что позволяет голове чувствовать себя комфортно в различных погодных условиях.

Маска. По причине того же ветра, кататься в горах в велосипедных или солнцезащитных очках некомфортно — глаза начинают слезиться, по этому, чтобы не испортить себе катание обязательно возьмите горнолыжную маску.

Шарф. Вообще, по этикету, шарф — неотъемлемая часть экипировки горнолыжника. Флисовым шарфом удобно протирать очки, им можно закрыть лицо в метель.

Рюкзак. В горах вы находитесь на склоне 4-6 часов, в течение которых возникает желание утолить жажду или даже голод, например питьевым йогуртом. Кроме того, вещи первой необходимости, такие как паспорт, деньги, обратные билеты, экшн-камера и т.п. по карманам не рассуешь, так что небольшой рюкзак за спиной лишним не будет. Рюкзак должен быть плоским, тонким, мягким, плотно сидеть на спине и не сковывать движения.

Не лишним будет испытать рюкзак перед поездкой при отрицательной температуре на удобство открывания — закрывания «молний». Материал некоторых рюкзаков на морозе дубеет, и закрыть молнию без ее повреждения удастся с трудом. С большим рюкзаком будет неудобно, прежде всего на кресельном подъемнике — он не даст сесть глубоко в кресло и при подъеме ограждения перед высадкой будет некомфортно. Если вы катаетесь в тонких перчатках, то в рюкзак также можно положить теплые рукавицы и надевать их прямо на перчатки перед подъемом на бугельных подъемниках, чтобы руки не замерзли от контакта с металлом. Добравшись до вершины, перед спуском, не забудьте снять рукавицы и убрать их обратно в рюкзак.

Защита. Защита спины (черепашка) — атрибут сугубо индивидуальный. Если она у вас есть, и вы привыкли в ней кататься то, взять ее, конечно, стоит. А вот защитными шортами обзавестись перед поездкой в горы, даже если у вас их нет, рекомендую. Дело в том, что на горнолыжных комплексах достаточно широко распространен подъемник «тарелочка». Именно он поднимет вас на 2-й ярус, до вершины в «Большом вудьявре», Хибины. Практически, это та же швабра, но одиночная. Металлическая штанга, оканчивающаяся плоским



диском, пропускается между ног и диск поддерживает вас под «пятую точку». В отличие от швабры, даже при температуре 3-6 градусов ниже нуля, подъем на «тарелочке» вызывает дискомфорт, потому, что она активно забирает тепло у тех частей вашего тела, с которыми контактирует. Конечно можно попробовать зажать штангу ногами и, таким образом, исключить контакт «тарелочки» с «пятой точкой», но тогда на подъеме ваши ноги будут не отдыхать, а работать, что может выйти боком на последующем спуске. Проблема теплоизоляции решается двумя путями. Первый — использовать «сидушку» — кусок туристической пенки на резинке, таская ее в рюкзаке и надевая непосредственно перед подъемом. Второй — купить защитные шорты, накладки на которых будут выполнять функцию теплоизоляторов. Шорты бывают, как минимум, трех уровней защиты. Самые тонкие вряд ли помогут сохранить тепло, да и вообще, на мой взгляд, это вещь бестолковая. Самые толстые — существенно увеличат ваш объем — придется покупать штаны большего размера, а вот средние — самое то.



Полезные мелочи. Есть мнение, что на горнолыжных курортах воруют лыжи из стоек, где туристы их оставляют чтобы сходить в кафе. Сам я с этим не сталкивался, но возможность такую вполне допускаю. Есть 2 пути обезопасить себя от столь досадного происшествия. Первый — ставить лыжи не вместе, а по одной, в разные стойки. Действительно, вряд ли кому-то приглянется одинокая лыжа, а искать ей пару среди обилия других лыж вор, скорее всего не захочет. Второй путь — приобрести велосипедный тросик с замком и пристегнуть им лыжи к стойке. Такой замок в Ашане стоит рублей 200, места в рюкзаке займет не много, да и веса практически не прибавит. Понятно, что код можно подобрать, но кто этим будет заниматься, когда вокруг столько непристегнутых лыж стоит.



Как правило, даже если вы живете близко к склону, ежедневно приходится добираться от гостиницы до подъемника и назад пешком. Это расстояние можно преодолеть положив лыжи на плечо или зажав подмышкой, но гораздо удобнее нести их на ремне, как сумку. Для этого запаситесь капроновой или хб стропой длиной около 2-х метров, подогните и закрепите ее концы так, чтобы получились петли, в которые легко бы продевалась эта же стропа. Скрепите лыжи стяжками, оберните один из концов стропы вокруг передней части лыжных креплений, проденьте ее в петлю и затяните. Второй конец стропы оберните вокруг задней части креплений и закрепите петлю карабином. В таком виде лыжи не разъезжаются при переноске, да и скользак не страдает от трения одной лыжи о другую за счет прокладок на стяжках.



Если вы путешествуете компанией или семьей, купите всем участникам яркие светоотражающие жилеты или накидки одинаковой расцветки подобные тем, которые ГИБДД обязала возить в любом автомобиле. Жилет должен довольно плотно, но не сковывая движения одеваться на куртку. При стоимости около 200 рублей за жилет, вы сможете легко находить своих друзей на склоне среди других туристов. Особенно полезно это сделать, если в вашей компании едут дети.



В некоторых гостиницах на горнолыжных курортах есть специальные комнаты — сушилки для лыж и ботинок, и администрация запрещает передвигаться в горнолыжных ботинках по зданию, дабы вы не испортили пол. В помещении сушилки жарко и утром, перед выходом на склон, обувая горнолыжные ботинки в верхней одежде, вы сильно вспотеете. Выход есть — нужно из старых джинсов или другой плотной материи изготовить бахилы, которые позволят передвигаться по отелю прямо в горнолыжных ботинках. Самый простой способ изготовления таких бахил — поставить ботинок в центр куска ткани, поднять ее края и стянуть их вокруг голенища шнурком или резинкой. Потренируйтесь дома и будьте осторожны — на некоторых покрытиях такая конструкция отлично скользит. В некоторых сушилках, видимо из-за слабой вентиляции, высокая влажность — атмосфера напоминает русскую баню. В этом случае забирайте ботинки после катания в номер — там они лучше просохнут. Надеюсь, не стоит напоминать о том, что ботинки нельзя сушить на батарее. Лыжи в сушилке, тоже ставьте подальше от батарей и прочих источников тепла. Если такой возможности нет — не оставляйте их там на ночь, а забирайте после просушки в свой номер.

Ботинки. Люди, катающиеся хорошо и достаточно долго, как правило, имеют в своем арсенале более одной пары горнолыжных ботинок. В этом случае возникает вопрос — какие же ботинки взять в горы. Есть только один правильный ответ — удобные! Как я уже писал выше, вы будете проводить на склоне 4-6 часов, несколько дней подряд. Такое продолжительное время можно комфортно откатать только в очень удобных ботинках. Ни в коем случае не берите в горы новые, не обкатанные ботинки. В отношении горнолыжных ботинок в горах работает принцип — старый друг лучше новых двух.

Лыжи. Если у вас более одной пары лыж — руководствуйтесь при выборе тем же принципом, что и для ботинок. Берите те лыжи, в которых вы чувствуете себя увереннее. Не надо думать, что в первой поездке в горы у вас будет шанс освоить новые, более серьезные лыжи — там и на привычных нагрузках будет такая, что мало не покажется.

Физподготовка.

В идеале, стоит ехать в горы в конце сезона, например, в конце марта — начале апреля, а с момента выпадения снега, готовить к поездке себя и экипировку на ближайшем оборудованном склоне. Даже если ботинки сидят как «домашние тапочки», а лыжи легки и послушны, проверьте, хватит ли у вас физподготовки, чтобы кататься подряд 5-7 дней по 4-6 часов. Это можно сделать в январские праздники, а потом, за 3 месяца — январь, февраль и март, вполне реально подтянуть «физуху». Достаточно ходить по лестницам, не пользуясь лифтом, и ежедневно приседать минут по 15-20. Перед поездкой обязательно покатайтесь 2 дня подряд, например, субботу и воскресенье хотя бы по 4 часа на ближайшем к вам горнолыжном склоне, вкатываясь, таким образом, в предстоящий в горах ритм.



Поездку, особенно первую, следует спланировать таким образом, чтобы подряд у вас получилось не более 4-х полноценных катальных дней, не считая день приезда и отъезда. Если же вы едите на более продолжительный срок, например дней на 7-8, спланируйте в середине дня отдыха — отпразднуйте «экватор» осмотром местных достопримечательностей. На пиво не налегайте — ноги отекут и пару часов на следующий день

кататься будет некомфортно. Если днем отдыха пренебречь, то крайние дни катания будут скомканными по причине усталости и подпортят общее впечатление от поездки. Вообще, все это очень индивидуально — кто-то и 3 дня подряд откатает с трудом, а кто-то и пять дней катания осилит не особо напрягаясь, но, как говорил классик, лучше меньше, да лучше.

Техника катания.

Самое существенное отличие катания в горах от спусков по нашим, равнинным трассам, состоит в протяженности склонов. На склонах длиной до полукилометра можно позволить себе спуск с ускорением — все равно скорость к концу склона будет вполне приемлемой, да и мышцы ног «равнинных» горнолыжников привыкли отрабатывать лишь кратковременные спуски. Действительно, если вы понаблюдаете за собой или другими местными лыжниками, то увидите, что практически все спускаются с ускорением. В горах же, на трассах длиной от километра и более, при постоянном ускорении разнесет так, что мало не покажется, а мышцы на ногах забьются, что приведет к потере чувства рельефа, т.е. обратной связи с лыжами. Ничем хорошим, такая ситуация не закончится. Можно конечно, производить спуск частями — прокатил с полкилометра, остановился, отдохнул и т.п. Некоторые в горах, кстати, так и катаются, но это выглядит как-то странно. Для того чтобы комфортно спускаться по длинным склонам, лучше освоить технику катания, которая позволяет исключить ускорение в широком диапазоне скоростей. Такие навыки позволяют проходить склоны различной длины и крутизны в постоянном, комфортном темпе.

Так что же это за техника? Все новое — хорошо забытое старое, а это, в данном случае, ни что иное, как «олдскул» - короткий поворот со сбросом задников лыж. Карвинг, которым так увлекаются «равнинные» горнолыжники, тем и хорош, что позволяет выполнять повороты без потери скорости, в то время как техника проскальзывания позволяет сбрасывать скорость в каждом повороте.

При должном уровне технического исполнения, такой поворот выглядит не менее эффектно, чем карвинговый, а по функциональности

— гораздо более универсальный потому, что не только позволяет покорять очень крутые и, одновременно, узкие склоны, но и эффективно преодолевать разбитые и бугристые трассы. Для



его освоения можно нанять инструктора или изучить теорию классического поворота соскальзыванием (годиль) по роликам на ютубе, вспомнить то, чему вы учились в самом начале своей горнолыжной карьеры. Отрабатывайте короткие ритмичные повороты, контролируйте отсутствие ускорения в спуске за счет изменения угла разворота лыж к линии падения склона и степени их закантовки. Если склон становится круче

— угол разворота лыж в повороте увеличиваем, как и их закантовку, что увеличит тормозящий эффект, а если склон выполаживается — угол разворота и степень закантовки уменьшаем, тем самым снижая эффект торможения. Еще один необходимый инструмент — это спуск боковым соскальзыванием. Именно он выручит вас в том случае, если склон вам покажется непреодолимо крутым. Разворачиваем на вершине лыжи перпендикулярно линии падения склона и начинаем соскальзывать, например правым боком вперед. Наклоняем колени влево, ближе к склону — останавливаемся, в противоположную сторону — скользим вниз. Главное поймать этот баланс, освоив такую технику, даже новичок сможет комфортно спуститься по очень крутому склону. Одним словом, можно считать себя готовым к катанию в горах, если вы научились не ускоряться, на малой скорости, спускаться с любых склонов ближайшего горнолыжного комплекса и можете это проделывать по 4 часа два дня подряд.



Техника безопасности.

В горах, да и вообще на горнолыжных комплексах, надо быть очень осторожным потому, что заранее не знаешь что и когда в тебя прилетит, причем словить «бомбу» можно даже на подъемнике. На фото сноубордистка отцепилась от бугеля, не устояла и покатила вниз, навстречу поднимающимся. Склон здесь очень крут, и без определенных навыков остановиться на нем просто нет шансов. Мало того, что она сама въехала головой в опору — еще и посшибала ни в чем не повинных людей, поднимающихся за ней. Благо, на этот раз обошлось без травм.

Следует знать, что при падениях, горнолыжники получают, как правило менее серьезные травмы, чем при столкновениях с другими катающимися. Для того, чтобы минимизировать вероятность столкновений достаточно соблюдать следующие несложные правила. Несмотря на принцип «кто сверху, тот и не прав», осознание собственной правоты вряд ли компенсирует возможные травмы. Поэтому, если вы спускаетесь медленнее, чем другие — не катайтесь по центру, сместитесь к одной из сторон трассы и держите стабильный коридор спуска и постоянную скорость. Действительно, догоняющему вас, более быстрому лыжнику будет проще пройти на безопасном расстоянии, если ваша скорость и траектория будет постоянной, а значит - прогнозируемой. Очень неприятно, когда по самому центру склона, хаотично мотается какой-нибудь горнолыжник или сноубордист. Он едет то разгоняясь, то тормозя, постоянно меняет ширину коридора своего спуска, смещаясь то к одному краю трассы, то к другому. Его положение на склоне невозможно предугадать и для того, чтобы безопасно объехать такого клоуна приходится сбрасывать скорость и перестраиваться. Такие туристы рано или поздно «докатаются» — вероятность того, что их сшибут достаточно высока. И скорее всего, в них въедет такой же чайник, который, переоценив свои силы, катит слишком быстро для того, чтобы предпринять какие-то действия для предотвращения столкновения. Не уподобляйтесь ни тем, ни другим — катайтесь в комфортном для себя темпе, держите стабильный коридор и рисунок спуска, и вы избежите неприятных ситуаций.



Локация.

Вещи собрали, катание и физподготовку подтянули, осталось решить главный вопрос — куда поедem. Изучив по отзывам, отчетам и обсуждениям на различных интернет-ресурсах информацию по всем наиболее популярным горнолыжным комплексам России — погода, трассы, подъемники, цены на катание и проживание, для своей первой поездки в горы я выбрал 2 варианта — Абзаково и Кировск.

Дело в том, что в Кировск люди едут именно кататься — в это время года там просто делать больше нечего. Соответственно, «случайные» туристы если и есть, то их не много. Такие выводы подтверждаются и спросом на места проживания. Действительно, после 5-7 часов на склоне основное желание — сесть или лечь, а уж сон, после таких нагрузок на свежем воздухе — поистине богатырский. т. е. номер нужен лишь для того, чтобы переночевать, соответственно, и спрос на hostels в таких местах выше, чем на комфортабельные отели. В Абзаково тоже должно быть немного случайных людей, климат там помягче, а вот подготовка трасс, по сравнению с Кировском, оставляет желать лучшего.

В Сочи же, наоборот, люди едут потому, что это модно и престижно, там обилие дорогих и шикарных отелей и катание на горных лыжах там, скорее дополнительная опция, позволяющая продемонстрировать себя любимого в крутой экипировке. Такие факторы, как ценник, обилие

народа и соответствующий контингент отдыхающих там туристов, исключили этот курорт из моего списка.

К тому времени, когда было окончательно определено время поездки — первая половина апреля, выбор в пользу Хибин помогла сделать погода. Весна в этом году была очень ранняя, и перспектива месить талую кашу в Абзаково не привлекала, а вот возможность закрыть сезон на зимнем снегу за полярным кругом выглядела очень заманчиво. И я ничуть не жалею о своем выборе — подъемники, подготовка и расположение трасс, как и условия проживания, были на высоте. Пожалуй единственное, что напрягало — это сильный ветер, но, как выяснилось, мне просто не повезло. За последние 3 — 4 года там постоянно дул такой сильный ветер в это время года впервые. Обычно в апреле в Хибинах стоит мягкая, практически безветренная погода, по крайней мере, так говорят местные жители. Хибинцы зовут и манят, и в следующий раз я бы с удовольствием поехал туда же, но ведь хочется не только покататься, но и мир посмотреть — махну теперь в Абзаково, как говорится, почувствую разницу...



Видеосъемка.

Даже если у вас есть экшн-камера, и вы с удовольствием снимаете летние походы и прогулки, обязательно практикуйте съемку в процессе горнолыжного катания на местных склонах. Даже камера на шлеме реально мешает кататься, я уже не говорю про съемку с палки. При установке на шлем, камеру стоит привязать на страховочный тросик, который предотвратит потерю камеры при поломке основного крепления. Оно у меня, кстати, ломалось, видимо, из-за воздействия отрицательной температуры. В этом случае снять камеру, не снимая шлем, будет затруднительно, а снимать шлем — опасно — продует голову. Включать и выключать камеру на шлеме неудобно, да и точно не знаешь — включилась запись или нет. Если поднять на камере WiFi и контролировать ее состояние посредством смартфона, батарея, которой в обычном режиме хватает минут на 40-50, не протянет и 20. На коротких равнинных склонах батареи хватает для съемки достаточного количества спусков, в горах же, из-за большей продолжительности подъемов и спусков, количество «полезного» видеоматериала существенно уменьшается. Чтобы все эти, казалось бы мелкие, неудобства не напрягали, стоит «набить руку» в привычных условиях. Съемка с палки очень эффектно смотрится, если не мешает катанию. Сноубордистам проще — у них руки свободны, а вот лыжник, особенно привыкший работать палками,



испытывает дискомфорт, удерживая палку с камерой перед собой. Профи видеосъемки решают эту проблему следующим образом — катаются со складными, телескопическими палками, а на время съемки вторую палку складывают и цепляют к рюкзаку, чтобы не мешала. Если переключать палку с камерой из одной руки в другую в такт поворотам, получаются очень зрелищные ракурсы.

На фото мой компаньон, и по совместительству, отличный видеооператор, Александр, валит под 100 км/ч и при этом не только умудряется снимать отличное видео, но и периодически смотреть вверх по склону, чтобы убедиться, что в очередном маневре никого не подрежет. Учитесь, ребята...

Не лишним будет определиться с тем, что именно вы хотите снимать — если себя на фоне гор — лучше сделать так, чтобы лыжи в кадр не попадали. Это особенно актуально, если катаетесь вы пока еще не очень... А вот для анализа собственной техники катания, прежде всего следует снимать лыжи, ноги и торс — положение головы тут особого значения иметь не будет.

Тут вам не здесь — поупражнявшись с камерой весь второй день, изрядно попортив себе нервы, впечатления от катания и получив при этом крайне посредственный результат — просто

убрал ее подальше и не брал на склон в последующие дни, несмотря на то, что я активно снимаю другие виды активного отдыха уже много лет. Благо, Александр с камерой не расставался. Хотите красивых съемок — учитесь кататься с камерой и пользоваться ей в экстремальных условиях.

Дорога.

Если вы решили добираться до горнолыжного курорта поездом, чехол ваших лыж должен быть максимально компактным, иначе у вас возникнут сложности с размещением лыж в вагоне. Запаситесь веревкой, чтобы зафиксировать лыжи от падения — особенно это актуально в сидячих вагонах. Для авиаперелетов, наоборот, предпочтительнее просторный чехол, в который кроме лыж или сноуборда уберутся не только ботинки, но и куртка со штанами. Большинство авиаперевозчиков транспортируют лыжи и ботинки бесплатно. Но вот двое лыж, свои и подруги, в один чехол паковать не стоит — один турист может бесплатно провезти только один комплект, второй, скорее всего, придется оплачивать.

Заранее соберите все вещи, чтобы определиться с их объемом. Горнолыжные ботинки и шлем занимают достаточно много места. Куртка и штаны тоже добавляют приличный объем. Для перевозки всего необходимого вам понадобится рюкзак от 90 литров и более, в зависимости от размера ваших ног и ширины плеч или других частей тела. Перемещаться удобнее, когда у вас всего 2 вещи — рюкзак и лыжи. Лучше нести большой рюкзак, чем несколько сумок или чемодан. Большой чемодан на колесиках тоже подойдет, но будет удобнее, если вы дооборудуете его лямками на манер рюкзака. Но вместительный, хороший рюкзак все равно лучше — он складывается в компактный кулек и не занимает места в номере гостиницы, кроме того, если у чемодана сломалась молния — пиши пропало, а с рюкзаком такого не случится.



Орг. вопросы.

Не бронируйте гостиницу через сторонние сайты, например booking.com — за подобную услугу такие он-лайн сервисы берут комиссию. Если нет возможности забронировать номер на сайте гостиницы — звоните туда по телефону. Этот же принцип справедлив и при покупке билетов — на сайте РЖД билеты будут дешевле, чем на сторонних интернет-ресурсах. Заранее спланируйте дни своих катаний и ознакомьтесь на сайте горнолыжного комплекса со стоимостью скипасов. Например, в Кировске выгоднее купить скипас на 9 дней и один из них отдохнуть, чем 2 скипаса по 4 дня катания. В первом случае, можно выбрать для отдыха или акклиматизации любой день из 9, а во втором — только пятый. Там есть, также скипасы, например 3 дня из 5 и т.п., что тоже удобно, если вы планируете мероприятия, несвязанные с катанием на лыжах.

За сим, пожалуй, ставлю точку. Вот и все — труду конец, дочитал кто — молодец... Сказать еще, конечно есть что, но вот гайд, планировавшийся как краткий, уже и так перестал быть таковым. Будут вопросы — пишите мне в соцсетях или на почту snow@4nik.ru постараюсь ответить всем и по-делу.

*Кировск, Хибины,
апрель 2019.*

*Текст — Сергей,
фото&видео — Александр.*