



Альпинизм — вид спорта и активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины гор. Спортивная сущность альпинизма состоит в преодолении препятствий, создаваемых природой (высота, рельеф, погода), на пути к вершине. В спортивных соревнованиях по альпинизму объектом состязания являются высота вершины, техническая сложность пройденного маршрута, его характер и протяжённость

При занятии альпинизмом приходится преодолевать различные природные препятствия: реки, скалы, снег, ледники, ледопады. Их преодоление, как правило, связано с опасностью. За многолетнюю историю альпинизма была выработана специальная техника преодоления опасного горного рельефа.

Скалы

Техника преодоления скального рельефа зависит от крутизны скал. Как правило, скалы преодолеваются в связках. Скальные стены преодолеваются лазанием в связках с попеременной организацией страховки напарника по связке. Лазание наиболее безопасно в тех случаях, когда лезущий соблюдает правило трёх точек опоры: для двух рук и ноги или обеих ног и руки. В случае потери одной из точек опоры альпинисту легче сохранить равновесие: быстро изменив положение тела и найдя другой захват, восстановить три точки опоры. При лазании с двумя точками опоры в случае потери одной из них почти невозможно сохранить равновесие.

На некрутых скалах возможно одновременное движение участников в связке. В этом случае идущий первым выбирает маршрут движения таким образом, чтобы в случае срыва одного из участников связки другой мог бы удержать его от падения, заложив верёвку за выступы скал. На крутых скалах, где существует опасность падения,

организуется страховка с использованием скальных крючьеви закладок. В этом случае идущий в связке первым при подъёме забивает с помощью скального молотка крючья в расщелины, пристегивает через проушину крюка карабин или оттяжку, а в карабин вщёлкивает верёвку, которая страхует его в случае срыва. Если стена очень крутая, существует опасность перебива верёвки падающим камнем или разрыва верёвки на острых камнях, то первый идёт на двойной верёвке для того, чтобы обеспечить бóльшую безопасность. В этом случае верёвки вщёлкиваются последовательно одна за другой в карабины, пристёгнутые к разным крючьям или закладкам. На очень сложных крутых участках с нависанием, при преодолении карнизов используются искусственные точки опоры в виде лесенок или верёвочных петель, которые подвешиваются к предварительно забитым крючьям.

Идущий первым в связке поднимается на всю длину верёвки, организует точки страховки для себя и для другого участника в связке. После этого нижний в связке осуществляет подъём с верхней страховкой по пути выбивая крючья, оставленные первым. Собравшись на пункте страховки, организованном первым участником, связка начинает в таком же стиле подъём по новому участку скального маршрута.



Лёд

При восхождении, особенно в высоких горах, приходится преодолевать ледники, ледопады. В зависимости от состояния ледника, наличия ледовых трещин, крутизны льда используются различные виды ледового снаряжения:

- Альпинистские кошки
- Ледорубы
- Ледовые молотки
- Айс-фифи
- Ледобуры
- Лестницы и лесенки

- Верёвочные перила

При прохождении ледников существует опасность падения в трещину на леднике, поэтому ледники проходят в связке, организуя страховку друг друга. На крутом льду используется техника ледолазания.

При преодолении ледопадов, особенно при многократном их прохождении при восхождении в гималайском стиле используются специальные лестницы.

Особенностью преодоления крутого льда является обязательное использование специальных кошек и ледобуров для организации промежуточных точек страховки. Широкое признание за рубежом получила изобретённая известным советским альпинистом В. М. Абалаковым Абалаковская петля (Abalakov thread), используемая для организации страховки на льду.



Снег

Техника преодоления снежных склонов зависит от состояния снега.

Для прохождения свежавыпавшего снега применяются снегоступы и лыжи для ски-альпинизма.

При прохождении крутых снежных склонов используют ледоруб для страховки, а также как дополнительную точку опоры при движении в три такта: ледоруб-нога-нога.

Для прохождения утрамбованного ветром и заледеневшего снега, фирна применяются кошки.



Стиль восхождения

Выделяют альпийский и гималайский стили восхождений. Альпийский стиль — это последовательный подъём на вершину вместе со всем снаряжением. Гималайский стиль отличается предварительной подготовкой маршрута восхождения, провешиванием страховочных веревок (перил), установкой промежуточных лагерей, доставкой снаряжения и кислорода в эти лагеря, что предполагает многократные подъёмы и спуски из лагеря в лагерь. Гималайский стиль — это своеобразная осада горы, занимающая иногда 2-3 месяца, но именно такая тактика позволила достичь вершин Эвереста и других восьмитысячников.

Разновидности альпинизма

Скалолазание

В невысоких горах, где, как правило, нет снега и льда маршрут восхождения на вершины проходит по скалам. Особенностью скальных восхождений являются:

Относительно небольшая высота над уровнем моря и вследствие этого отсутствие кислородного голодания;

Более комфортные с точки зрения температуры окружающей среды условия восхождений;

Отсутствие необходимости брать на восхождение большое количество тёплых вещей;

Возможность проходить маршрут в лёгкой скальной обуви;

Как правило, технически сложные участки маршрута требуют для организации надёжной страховки применения широкого арсенала скального снаряжения (верёвки, крючья, закладки, оттяжки, карабины и др.);

Как правило, менее продолжительное время прохождения скального маршрута (чаще всего без ночёвки).

Комбинированные скально-снежно-ледовые восхождения

Подобные восхождения представляют собой классический альпинизм, зародившийся в Альпах, высота которых не превышает 4810 метров (высота Монблана) над уровнем моря. При восхождении в Альпах и других горных районах (Кавказ, Кордильеры, Южные Альпы, Анды, Памир, Тянь-Шань, Алтай и др.) на вершины высотой до 5000 метров над уровнем моря альпинисты, как правило, не сталкиваются с признаками острого проявления горной болезни. Особенностью данного типа восхождений являются:

Необходимость применения всего арсенала альпинистской техники: техники передвижения и организации страховки на скалах, снегу и льду;

Необходимость организации промежуточных лагерей для ночёвки и отдыха, что влечёт за собой необходимость брать бивачное снаряжение;

Менее быстрый темп движения на маршруте вследствие большего веса рюкзаков из-за необходимости брать большее количество снаряжения (кошки, ледоруб, верёвки, скальные и ледовые крючья, бивачное снаряжение, продукты питания, средства связи и другое).

При восхождении на вершины высотой более 5000 метров над уровнем моря темп движения замедляется из-за проявлений признаков горной болезни, если участники восхождения не имеют хорошей акклиматизации.

Высотный альпинизм

Под высотным альпинизмом понимаются восхождения на вершины высотой выше 6500 метров над уровнем моря, расположенные в высоких горах: Гималаи, Каракорум, Памир, Тянь-Шань, Анды. При занятии высотным альпинизмом главной трудностью является необходимость максимальной мобилизации жизненных сил для преодоления негативных последствий воздействия на организм высоты, сухого разреженного воздуха, ультрафиолетового излучения, сильного ветра, низких температур. Несмотря на использование при высотных восхождениях на вершины выше 8000 метров над уровнем моря специального кислородного оборудования, длительное нахождение человека на этих высотах невозможно. Эта высотная зона получила название «зона смерти». Для преодоления негативного воздействия высоты и успешного восхождения всегда требуется акклиматизация. Процесс акклиматизации проходит путём постепенного набора высоты с необходимостью спуска на более низкие высоты для отдыха и восстановления сил. Поэтому высотные восхождения занимают гораздо больше времени по сравнению с восхождениями на более низкие высоты. Для совершения восхождений организовываются экспедиции, которые длятся не один месяц.

Особенностью высотных восхождений являются:

Необходимость предварительной акклиматизации;

Необходимость использования специальной одежды и обуви для защиты от негативного воздействия внешней среды: сильные ветра, низкие температуры, большое количество снега, льда;

Использование всего арсенала альпинистского снаряжения и техники альпинизма

Организация промежуточных лагерей для ночёвки, заброски снаряжения, продуктов питания.

Как правило, подготовка пути подъёма и спуска: установка верёвочных перил, промежуточных лагерей. Постепенный подъём на вершину со спуском для отдыха, что позволяет акклиматизироваться для решающего штурма вершины.



Big Wal

I — класс восхождений, предусматривающих прохождение больших стен