

ТУРИЗМ

# В борьбе за кубок

В Заволжском районе состоялся первый этап Кубка по спортивному туризму. Участники соревновались в первенстве по спортивному ориентированию.

■ Михаил ВОЛОХОВ

– Участниками соревнований являются ученики образовательных учреждений Ярославля. В течение учебного года им предстоит принять участие в шести этапах, среди которых соревнования по лыжам, пешеходному туризму, технике водного туризма и туратлону. Завершающим этапом станет туристический слет, на котором и определят победителя. Он состоится в мае. В соревнованиях заявлено 20 команд по шесть человек: четыре мальчика и две девочки, – рассказала ведущий специалист отдела дополнительного образования и воспитатель-

ной работы департамента образования мэрии города Ярославля Елена Титова.

Задача, которая стояла перед участниками на первом этапе, – найти контрольные пункты, обозначенные на карте, и компостером сделать отметку в своей личной карточке.

– На карте было отмечено 18 контрольных точек, каждому участнику команды предстояло пройти и зафиксировать три пункта, указанных в личной карточке. Если участник отмечал не свой контрольный пункт, на финише накладывался 15-минутный штраф к общеконандному времени. Победители определялись по лучшему

результату, – отметил директор станции туризма и экскурсий «Абрис» Андрей Костров.

Кубок по спортивному туризму проводится уже 12 лет. Многие из ребят принимают в нем участие не первый раз.

– Я занимаюсь спортивным ориентированием третий год и столько же раз участвовал в этих соревнованиях. Мне нравится работать в команде, мы поддерживаем каждого и переживаем друг за друга. Хочется, чтобы такие соревнования проводили чаще, – поделился участник соревнований Максим Медведев.

Второй этап состязаний запланирован на 14 октября. ■



ФОТО АЛЕКСАНДРА ПОТОНЕНОВА

УВЛЕЧЕННЫЕ

# Главное – поймать баланс

– Здорово! А как эта штука называется? – с живейшим интересом спрашивали ребятки. Да что там, люди постарше останавливались и замороженно смотрели на ходящих по воздуху людей. В рамках закрытия сезона «Музейной набережной» около Ильинско-Тихоновской церкви прошла открытая тренировка по слэклийну.

■ Анастасия СОЛОВЬЕВА

## По длинной стропе

Участник команды Олег Семенов был рад обучить этой премудрости всех желающих. Именно он, а еще Сергей Котельников и Андрей Ходаницкий три года назад начали двигать в массы слэклийн – хождение по стропе. По этой ленте можно ходить так долго и высоко, как это позволяют смелость и тренировки. Для новичков стропа довольно

длинная, 6 – 10 метров. При этом она нещадно мотается из стороны в сторону, и кажется, что лента не так уж сильно и натянута...

На самом деле это не так. По стропе умудряются не только ходить вперед-назад (для профи это слишком скучно), но и совершать прыжки – начиная с разворота на 180 градусов и заканчивая вращением на 360 градусов. А еще на ней можно лежать на спине и

животе, садиться в «пистолетик» и «серфить» – качаться туда-сюда, как на волне. Можно даже жонглировать мячиками, есть такие специальные тряпичные, и освоить «лунную походку». Главное – поймать баланс и научиться держать свое тело в равновесии при отсутствии земли под ногами.

## И основная, и страховочная

Зародилась эта разновидность канатохождения в жарком штате Калифорния где-то в середине 80-х годов XX века. Двое смельчаков, Адам Гросовский и Джеф Эллингтон, «не покладая ног» прохаживались по цепям, ограждающим автостоянку в национальном парке Йосемити. Затея понравилась и постепенно разошлась по странам и континентам. Однако официальным видом спорта слэклийн в России не признан.

– Стандартные стропы метров 100, а дальше их стыкуют между собой и набирают длину. Недавно был установлен рекорд – 2 километра, – рассказывает Олег Семенов. – Заказывают стропы в Москве, в специализированных магазинах. Еще нужны протекторы, они защищают от перетирания и разрывов стропу, когда она натягивается на бетонных конструкциях. Мы, как опытные слэклийнеры, тянем линии 55 – 60 метров на высоте 8 – 10 метров. Тренируемся – или, как говорят у нас, «навешиваемся» – на «Красном маяке», прямо над так называемым Пятницким спуском.

Под основной стропой провисает страховочная, дублирующая, которая подхватит, если человек сорвется. Чтобы этого не произошло, прежде всего нужна физическая подготовка: надо уметь подтянуться к стропе, залезть на нее, держать баланс. Поэтому надо тренироваться – ходить постоянно, нарабатывать так называемую мышечную память.

## Дизайнер, администратор...

По профессии Олег дизайнер. Он освоил стропохождение за пару месяцев. Летом выезжал на хайлайн-фестиваль в Кисловодск. Там между скал было натянуто штук 15 – 20 строп разной длины: от 30 до 500 метров. По словам Олега, ходить по 130-метровой стропе, натянутой на большой высоте, с нетривычки очень страшно.

Выступали ребята и в Москве, в парке каскадеров, а Сергей Котельников – на фестивале по жонглированию. У него даже есть костюм человека-паука: в других городах делают и костюмированные слэклийн-шоу.

Уровень подготовки у спортсменов разный. Ася Приставова присоединилась к ярославской команде совсем недавно. Она администратор, увлекается горными видами спорта, альпинизмом. В студенческие годы была членом турклуба. Но до продвинутых

слэклийнеров, делающих всякие трюки. Асе еще далеко. По словам девушки, посещать занятия ей невероятно интересно: помимо спортивных достижений это еще и новые знакомства, общение с большим количеством интересных людей.

## Делай как я!

Айтишник и музыкант Галина тренируется четыре года с перерывами. Первоначальные навыки она освоила достаточно быстро – за пять занятий научилась проходить стропу, разворачиваться. А ведь сначала и просто стоять на ней не могла! А еще очень боялась загнувшись и упасть. Но со временем смогла смотреть не под ноги, а вдали, в конец стропы, в одну точку, где соединяется веревка с деревом. Признается, самое сложное для нее – это сесть. Страшно!

Галина – гитаристка, играет на этнических барабанах. Была вокалисткой рок-группы «Дорога босиком». А еще в ней пропал рожденный педагог.

– Так, встаешь на одну ногу. Руки вверх. Сосредотачиваешься. Ищешь баланс. Теперь встань елочкой: ножки смотрят в разные стороны: одна на меня, другая на маму. Носок правильно поставь, как балерина. Ручками изображаешь веточки дерева. Держишь равновесие и стараешься ножку отрывать. Учишься так простоять хоть пару секунд, – терпеливо учит она 9-летнюю Верочку Мурашову.

И делая четыре шажка, девочка уже чувствует себя победителем! Следом за ней увлеченно повторяет позы ее сестренка-двойняшка Варенька. Девочки они спортивные – занимаются карате, освоили ролики. В веревочном городке – частые гости. Скоро, шутят взрослые, можно в горы отправлять! ■



ФОТО ИЗ АРХИВА КОМАНДЫ YARSLACK

«Как говорят «бывалые», в слэке есть куда стремиться. Было бы желание и упорство. Слэклийн улучшает настроение, позволяет держать тело в тонусе. Это особое состояние души.»