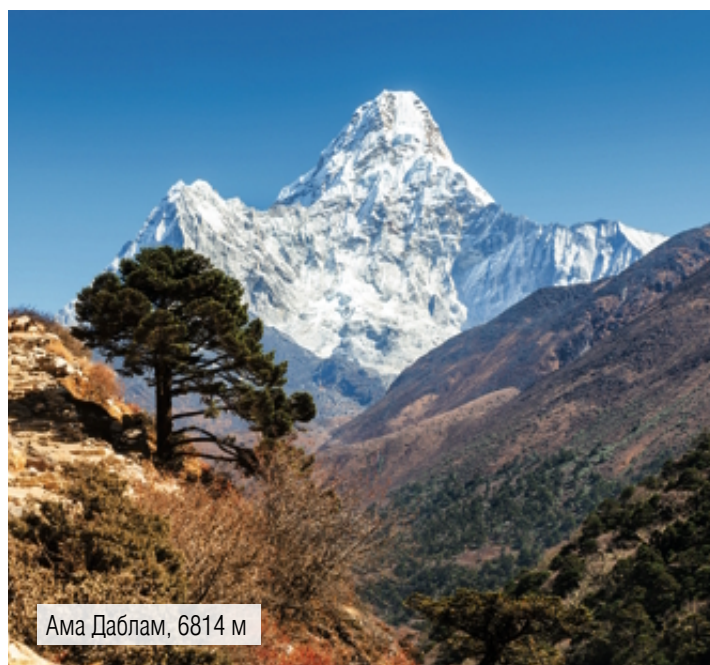




Эверест, 8848 м и Лхоцзе, 8516 м. Вид из Тенгбоचे



Деревня Намче Базар, высота 3440 м. Перевалочный пункт альпинистов



Ама Даблам, 6814 м



Яки перевозят грузы в горах

4830 метров, там находится мемориал альпинистам, погибшим на Эвересте. На камне прикреплена табличка с именем погибшего и датой экспедиции. Тела альпинистов остаются на горе.

Ночевали в гостевых домах, которые не спасают от холода. Температура и внутри комнат, и снаружи дома – одинаковая. Очаг был в общей комнате, и все стара-

лись как можно дольше оставаться в относительно тёплом помещении. Печь топят кизьяками. Как и сотни лет назад, топливо изготавливают из навоза яков. Особым способом вымачивают, формируют в круги и высушивают. Запаха при горении не чувствуется.

Еды, по словам Ольги, было много. В основном национальные блюда. Кухарок и поваров просили не пере-

барщивать со специями. Полюбился дал бат: рис с подливками, соусы, тушёная курица, бульон. И момо или тибетские пельмени. Начинки разные, в основном, с курицей, мясом, картошкой. Готовят момо по-разному: и варят, и запекают. Чем ближе к вершинам, тем реже встречались блюда из мяса – в Непале оно очень дорогое. В основном местные жители разводят кур. Поскольку

все были простывшие, на ура шёл ароматный чесночный суп.

Познать свои возможности

Группа состояла из заядлых путешественников, предпочитающих экстремальный отдых. Из 20 человек половина – девушки.

– Не первый раз путешествовую с группой, которую организуют

гиды из Украины, потому и большая часть туристов – украинцы, среди которых нашла новых друзей. Разговоров о политике не было, у любителей экстрима есть более интересные темы. Средний возраст путешественников – около 40 лет. Самому возрастному в группе было 65, самому молодому – десять лет. Пятеро имели опыт высокогорных походов в Тибете. Были и курильщики, которые на высоте не рискнули затягиваться.

Учащённый пульс ощутили на высоте 3800 метров, что, по заверению гидов, было нормой. К трепыханию сердца привыкаешь. Рискованно, если «мотор» слабый. Поднялись на 4900 метров. По альпинистским меркам – это начало высоты, но для туристов уровень приличный. Почти у всех появились признаки горной болезни, на сленге альпинистов – «горняшки». Резко встанешь – перед глазами мелькают звездочки. На этой высоте в воздухе лишь 60 процентов кислорода, и с каждым шагом тебя всё сильнее прижимает к земле. Важно знать симптомы «горняшки»: сильная головная боль, удушье, учащённый пульс, одышка, тошнота. Горная болезнь опасна отеком легких и может привести к летальному исходу, иногда очень быстро.

Два дня у меня держалась температура, а надо было пройти 15 километров, да всё в гору, да с нехилым грузом, да по холоду. Двое из группы разболелись и вернулись, и мне надо было бы уйти с ними, но я же упорная. До точки назначения Гора Кшепа оставалось километра два. Каждый шаг давался с большим трудом, но продолжала идти, пока гид не остановил. По моему виду понял, что горняшка скосила: пульс зашкаливал, сердце колотилось, дышала, как рыба.

Ольга пыталась возражать, мол, не хочется, тем более что до лагеря рукой подать – пара километров. А сдаваться, когда победа, то есть цель так близка, не в характере Ольги. Лишь грубый окрик гида остудил отчаянную голову: «А сдохнуть ты не хочешь?»

– Если бы не болезнь, обязательно бы дошла, – уверена Ольга.

Горы ошибок не прощают, теперь она понимает, что поход к вершинам, даже на туристическом, не альпинистском уровне, требует серьёзной подготовки.

– Организм должен быть тренирован. В тренажёрку ходить надо, и не раз в неделю, а через день. И не ходить, а бегать по дорожке.

Часть группы продолжила восхождение по особой программе на Айленд-Пик – это выше шести тысяч метров, а двух туристов, женщину с десятилетним ребенком, который уже ходил в горы, эвакуировали на вертолёт. У мальчика резко поднялась температура.

Кроме чудесных снимков, чем обогатило Ольгу путешествие к вершинам мира?

– Познанием собственных возможностей и пределов организма: как высоко можешь подняться, что можешь преодолеть? Непал в душу запал. Самое главное, осознать, что находишься на самых высоких горах планеты: поражает гигантизм вершин и микроскопичность, уязвимость человека. Хрупкость жизни там ощущается особенно остро, ведь случись что, рядом нет больниц.

«Разбираю фотографии и до сих пор не могу осознать, что это случилось со мной, – читаем на страничке Ольги в соцсети. – Чем выше, тем красивее, тяжелее, страшнее. Нехватка кислорода приводила в чувства и давала понять, что ты здесь и сейчас. Невероятная энергетика, которой пропитываешься насквозь. Всё это что-то поворачивает в голове, и с гор спускаешься другим человеком. Главное, мы вышли оттуда живыми. Это был фантастически красивый, но крайне сложный поход. Но это того стоило».

Ирина Коротких
Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru