

Время с пользой



Вершина 5642 метра



Старт

Доцент кафедры дошкольного и специального образования Елена Мицан участвовала в дисциплине «Вертикальный километр», который проходил в рамках фестиваля экстремальных видов спорта, и вошла в десятку сильнейших бегунов.

Международный фестиваль горных экстремальных видов спорта на Эльбрусе уже в тринадцатый раз собрал сильнейших скайраннеров. В рамках чемпионата и Кубка России прошли самый высокогорный в Европе массовый забег «Вертикальный километр» и скоростное восхождение на западную вершину горы на высоту 5642 метра.

– Каждый год я перед собой ставлю цель и совершаю подвиг – преодолеваю себя, – рассказывает кандидат педагогических наук, преподаватель Магнитогорского технического государственного университета Елена Мицан. – В прошлом году решила испытать свои силы в непривычном для себя формате – ультрамарафоне в пустынной степи вблизи озера Эльтон в Волгоградской области. Надо было пробежать жаркие 90 километров ночью на самом солёном озере Европы. В этот раз решила, что пора исполнить свою давнюю мечту – забегать на самую высокую вершину Европы.

Не имея высокогорной подготовки, Елена начала тренировки в горнолыжном комплексе «Банное»

Несколько раз в неделю она ранним утром поднималась по склонам.

– Там невозможно тренироваться в любое время, всё-таки трассы предназначены для спусков, а не для подъёмов. Поэтому мне необходимо было забегать на гору до 8.30, до запуска канатной дороги. После я отправлялась на пары к своим студентам, – вспоминает Елена Мицан. – Я понимала, что подготовка к будущему старту должна быть основательной, но только в Приэльбрусье стало ясно, что мне недостаточно было такой нагрузки. На высоте организм намного больше требует от мышц и намного медленнее восстанавли-

Бегом на Эльбрус

Флаг с логотипом МГТУ им. Г. И. Носова в год 90-летия педагогического образования Магнитки побывал на самой высокой вершине России и Европы

вается. Но даже зная это, всё равно невозможно было представить, что будет происходить со мной на высокогорье.

Первые два дня в горах преподавательница чувствовала себя прекрасно. Высоту 2700–3000 метров над уровнем моря она брала «играючи», казалось, что акклиматизация прошла отлично, любые тренировки на этом уровне ей давались легко. Пробежка до долины нарзанов в Приэльбрусье, которая располагается в предгорьях Скалистого хребта, была прекрасной разминкой.

«Впервые я ощутила, что такое горная болезнь, на высоте около 3700 метров»

– У меня кружилась голова, подкашивались ноги и было непреодолимое желание лечь и больше не двигаться. В этот момент поняла, что гора – это опасно. К тому же я пошла немного по другой тропе и была на ней одна. Если бы тогда всё-таки прилегла, то могла бы там остаться навсегда, потому что этот подъём особо не контролируется спасательными службами, – поясняет Елена.

Следующий день – новая тренировочная высота. Скалы Пастухова, 4800 метров и серьёзный эмоциональный кризис. Опытные альпинисты говорят, что на высоте всё по-другому, будто балансируешь между жизнью и смертью, иначе чувствуешь, слышишь и видишь. Меняются вкус, запах, цвета, течение времени, сознание.

– Я поднялась до места, где стоит ратрак, – там было сплошное «молоко», не видно было ничего дальше вытянутой руки. И в этот момент я провалилась в глубочайший пессимизм, ощутила полное моральное опустошение и просто рыдала, – говорит Елена Мицан. – Понимала, что выше идти у меня не получается, каждый день я продвигалась

лишь на 500 метров, а дальше гора не пускает меня. В моменты сильной эмоциональной и физической усталости ты уже не замечаешь той потрясающей красоты, которая открывается с каждым новым шагом. В голове лишь два вопроса – что же толкает людей на такой риск, зачем я так стремилась десять лет на Эльбрус? Понимаешь, что фотографии, которые ты с таким удовольствием рассматривала, лёжа дома на диване, не сопоставимы с теми чувствами и ощущениями, которые ты испытываешь, находясь высоко в горах. Но потом, опираясь только на собственную волю и дух, начинаешь двигаться дальше, считать шаг за шагом, уговаривать себя, что ещё 20 шагов и ты можешь сделать глоток воды.

«Ты пытаешься договориться с собой, хотя это даже больше похоже на торг»

Многие на высоте плохо спят. Елена лишилась сна почти на двое суток, поэтому в ночь накануне решающего восхождения не могла дожидаться пяти утра, так сильно ей хотелось выдвигнуться к вершине. Утро было морозным, около пятнадцати градусов ниже нуля, зато ясная погода, Эльбрус прекрасно виден. Спортсмены были полны решимости взойти на гору.

– Я очень быстро шла, чувствовала себя превосходно. У меня с собой были бутерброды с колбасой, но когда я их достала, то поняла – это невозможно есть, запах колбасы не совместим с запахами Эльбруса, поэтому оставалась у меня лишь одна конфета. На Седловине я встретила спускающуюся группу, хотела поздравить с восхождением на вершину, до которой мне оставалось 500 метров, но оказалось, что они приняли решение развернуться. В тот момент не понимала, как можно быть так близко к цели и повернуть назад. Потом я встретила

ещё одного парня, который сидел без сил. До вершины оставалась только «взлётка», где нога не стоит, ты почти висишь, каждый шаг там даётся с огромным трудом. Я делала постоянные остановки, но в итоге всё же поднялась на Эльбрус, – делится впечатлениями преподаватель.

Как и обещала Елена Мицан, она подняла на самую высокую точку Европы флаг Института гуманитарного образования МГТУ им. Г. И. Носова, который для неё сделали директор Татьяна Абрамзон и коллеги с кафедры дошкольного и специального образования.

– Чувство ответственности двигало меня вперёд, я не могла их подвести. Когда оказалась на вершине, расслабилась, поняла, что сделала всё возможное. Решила записать видео, но не смогла вымолвить ни слова. На меня обрушились все эмоции и ощущения разом, я чувствовала усталость, а впереди ещё около трёх часов спуска, которые тоже надо пережить. Не было моральных сил говорить, – вспоминает Елена Мицан.

Спустя четыре дня после восхождения состоялся забег «Вертикальный километр». Участие в нём обязательно для тех, кто готовится к скоростному восхождению на Эльбрус. Трасса проходит от поляны Азау до станции «Мир», на высоте 3450 метров. Накануне старта выпало много снега, который продолжался и во время соревнований.

Вся жёсткая, шикарная трасса превратилась в сугробы, в которые проваливались палки и «кошки» скайраннеров

– Вертикальный километр – это массовый старт. Все идут рядом друг с другом, интенсивно дышат, каждый вдох и выдох слышен, гора аж звенит от напряжения. Шёл дождь, потом снег, который зале-

плял очки, приходилось двигаться буквально вслепую. Подъём был очень тяжёлый, многие на финише просто падали от неимоверной усталости. Вся одежда промокла насквозь. Считается, что выбежать из часа – это отличный результат на этих стартах. Я преодолела дистанцию за час и 20 секунд, став девятой в чемпионате России и в абсолют, впереди меня были только профессиональные спортсмены, таких зальных преподавателей там больше не было, – смеётся Елена.

Взойдя на Эльбрус, преодолев «вертикальный километр», Елена настраивалась на главный старт всей поездки – забег на вершину. Трасса скоростного восхождения проходит по классическому маршруту: поляна Азау – «Бочку» – Скалы Пастухова – Седло – Западный Эльбрус.

Покорить ещё раз вершину у кандидата педагогических наук не получилось

– Я адекватно оценила свои силы и приняла очень сложное решение повернуть назад. Дойдя до Скал Пастухова, поняла, что не в силах продолжать скоростное восхождение. Это мой первый сход на дистанции за всю мою спортивную жизнь. Но здесь нужно понимать, что как бы гора ни была притягательна, красива и какой бы ты ни был сильный спортсмен, Эльбрус как стоял, так и будет стоять на следующий год, через десятилетия, сотни лет, а человеческие возможности ограничены. Нужно, чтобы в этом мире всё было гармонично. И если что-то идёт не так, то надо быть мудрым и развернуться, остановив круговорот эгоистичных амбициозных мыслей. Да, это решение не сердца, а разума, хотя он там очень плохо работает, но это может спасти жизнь, – размышляет спортсменка.

По наблюдениям коллег, Елена Мицан стала ещё спокойнее и сдержаннее. Гора сильно меняет, считает она сама. Теперь все бытовые, мелкие неурядицы, которые случаются с каждым, не вызывают у неё чувство тревоги и волнения. По её мнению, важны только жизнь и тот путь, который каждый создаёт сам, шаг за шагом. Теперь, понимая ценность каждого вдоха, Елена Мицан ещё больше хочет вновь взойти на самую высокую точку Европы.

✍ Ссения Перчаткина