

30Ж

Однажды прилетает сообщение от подруги, в нём ссылка: 3 мая состоится поход на хребет Крака. Сложный маршрут, пешком почти 20 километров, на котором можно проверить свои силы и полюбоваться красотами Южного Урала. Приглашение принять участие в подобном приключении было не первым, но наконец-то всё сложилось: относительно свободный выходной, хорошая погода и желание выйти ненадолго из зоны комфорта.

Встреча в девять утра на курантах. Там участники рассказываются по машинам и в путь – до точки старта. Трудный подъём на 800 метров и дальше длинный переход по весеннему горному лесу, по тропе вдоль ручьёв и всё ещё не растаявших снежных сугробов. Поход в общей сложности вместе с дорогой до точки старта занял около девяти часов, а впечатлений хватило на месяц вперёд. Отличному настроению не помешали ни насквозь промокшие ноги, ни усталость.

Организатор похода – Виктор Попов, создатель группы «Здоровая Магнитка» в социальной сети «ВКонтакте». С ним познакомился ещё девять лет назад – тогда он, 23-летний юрист, организовывал в Магнитогорске «Русские пробежки» – национально-патриотическое движение за здоровый образ жизни. Группа «Здоровая Магнитка» – вопрос национальной идентичности не поднимает, а главная задача её руководителя – делать мир вокруг лучше: для себя, своей семьи, будущего детей. Вот уже почти десять лет Виктор водит людей в походы по горам Южного Урала. Каждую неделю, в любое время года. Участие в однодневных походах может принять любой желающий. Бывают прогулки «лайтовые», с лёгкими маршрутами, бывают достаточно тяжёлые. Кто-то, сходяв один раз, больше не возвращается, кто-то присоединяется время от времени, а кто-то становится постоянным участником туристических приключений «Здоровой Магнитки».

Виктор Попов говорит, что его альтруизм, в общем-то, достаточно эгоистичен. Для него это в первую очередь социальная самореализация. Но при этом тратит время, силы, ресурсы на организацию походов совершенно бескорыстно. Участие – бесплатное. Единственное, «безлошадные» скидываются на бензин водителем. Плюс желательно (но не обязательно) иметь хорошую туристическую экипировку, особенно зимой, весной или осенью. И да – на маршруте запрещено курить и употреблять спиртное. Это не значит, что участие в походах могут принимать только убеждённые трезвенники, но почти весь актив группы ведёт здоровый образ жизни.

– Идея организовывать общественные мероприятия с целью здорового проведения досуга пришла в 2011 году, когда в стране была общая волна «хайпа» за трезвость, – рассказывает активист. – Тогда это было модой, но некоторые группы вроде нашей до сих пор остались. Задача – привлечь людей к здоровому образу жизни. Если человеку показать альтернативу, что можно получать гормоны счастья и удовольствия не от алкоголя и наркотиков, а от спорта, думаю, многие поймут разницу. Работа не оплачивается, но приходят другие бонусы. Это никакой не альтруизм, а сугубо эгоистичная волна, улучшение общества вокруг даёт плюсы и мне, и моим детям, и моей семье. К тому же, это самостоятельное формирование круга друзей. Стараемся организовывать походы каждые выходные, обычно по воскресеньям. Чаще всего это однодневные выходы без ночёвки, чтобы увидеть горы, приобщиться к 30Ж. Костяк, конечно, сформирован, но происходит постоянная ротация. Реально активных участников группы сей-

В горы за эндорфинами

Вот уже почти десять лет Виктор Попов организует походы по горам Южного Урала



Виктор Попов. Эльбрус



час человек тридцать. Но новички есть на каждом маршруте.

Первый поход состоялся летом 2012 года. Команда Виктора Попова объединилась с белорецкими единомышленниками и отправилась в поход на гору Малиновую.

Самый массовый поход ради эксперимента провели в 2019 году на водопад Гадельша. Набралось 146 участников

Самый длинный поход составил 59 километров. В числе пройденных вершин – высшая точка Челябинской области – гора Большой Нургуш высотой 1406 метров. Правда, команда «Здоровой Магнитки» была там в ноябре: мороз, сильный ветер и плохая видимость помешали полностью насладиться восхождением, так что в планах команды – обязательно повторить маршрут.

– На Южном Урале, если брать радиус 200 километров от Магнитогорска, за исключением заповедных зон, куда тоже иногда заглядываем, сложно сказать, где не были, – говорит Виктор. – А так в наших краях можно ходить постоянно. Одна и та же вершина три раза в год выглядит по-разному. Самое главное, воспринимая горы как тренажёр, не столько даже красивые пейзажи, а источник получения гормонов удовольствия. На сложные маршруты

тоже много желающих записывается, но здесь приходится включать фильтр, потому что не всегда люди понимают, что 20 километров по ровной местности в городе и 20 километров в горах – это разные вещи. Маршруты для входа и проверки всегда есть: поучаствовать в пробежке либо сходить в какие-то лёгкие походы и посмотреть, как человек справляется. Для маршрута около 20 километров индикатор такой: человек либо ходит в горы, либо бежит. Лучше всего к горам готовят именно пробежки. Если человек способен пробежать пять километров лёгким темпом без остановки, он может замахнуться на маршрут выше средней сложности. Если хочет ходить в «хардкорные» маршруты, то нужно лёгким темпом без остановки пробежать десять километров, причём именно лёгким темпом, можно сказать, семенящим, чуть ли не шагом, это тоже не является чем-то заповедным. Кроме того, на тяжёлых маршрутах основная проблема – психологическая. Может надоест, можешь устать. Если же поход захватывает, дойдёшь в любом случае. «Физика» у человека, как правило, с высоким потенциалом.

Для организации похода необходимо уметь ориентироваться на местности, также Виктор постоянно совершенствует навыки инструктора, оказания первой помощи. В его задачи входит сбор участников, ответы на вопросы, информационная рассылка, координация на марш-

руте, контроль состояния группы и экскурсионная информация. ЧП на маршрутах случаются исключительно редко. Самая сложная ситуация произошла в 2020 году, пришлось организовывать полноценную спасательную операцию.

– Забрались в самые дебри, далеко от цивилизации, в районе посёлка Верхний Аршинский. Девушка оступилась и столкнула на себя огромную курумную плиту. Наложилась аномалия сухого лета: обычно курумники связаны между собой мхом и лишайником, а здесь они высохли и стали подвижными. Хорошо, что она успела отпрыгнуть, но ноги придавило. Чудесным образом с помощью рычагов вытащили её из-под этой плиты. Из подручных материалов сделали носилки. Параллельно вызвали спасателей Белорецкого района. Горный район, один отряд, и как раз в тот день в обед искали под Учалами заблудившегося дедушку. У нас ЧП произошло около шести вечера, девушку на крутых курумниках пришлось спускать на носилках. Со спасателями встретились в 11 вечера и до пяти утра её эвакуировали. Ребята – герои, и хотя многие первый раз видели эту девушку, все помогли. Вообще на маршруте всегда работаем командой. Обязательно есть связка направляющий–замыкающий. Новички могут и не догадываться, всё четко организовано. Обычно походы приносят только позитивные воспоминания. В прошлом году

опробовали интересный формат ночных походов на Иремель. Маршрут 59 километров, совершили восхождение на вершины Большой и Малый Иремель, встретили рассвет на вершине Большого Иремеля. Выходили ночью, шли под звёздами, успели акkurat к восходу солнца.

Дождь, снег, ветер активистов «Здоровой Магнитки» не пугают, ведь, уверен Виктор Попов, у природы нет плохой погоды, есть плохое снаряжение туристов. На вопрос, как выбирается маршрут, ответил: выбор горы зависит от погодных условий, от чередования тяжёлых и лёгких маршрутов.

– Всегда приходится выбирать посреди недели, потому что более-менее точные прогнозы бывают дня за три, а вести группу на какую-то обзорную вершину, когда в прогнозе низкая облачность и видимость пять километров, смысла не вижу. Зимой главное, чтобы не было ветра. Если солнечная погода, традиционно ходим на вершину горы Рассыпная, это Белорецкий район, недалеко от деревни Шушпа. На бортовом компьютере минус 32–33 мороза, согреваешься через пять минут, потом очень жарко, в движении не замёрзнешь. Иногда с ночёвкой выбираемся, правда, уже не с палатками. В основном разбиваем лагерь около машин или в деревне на базе, а утром ходим в радиальные походы.

Южным Уралом активисты «Здоровой Магнитки» не ограничиваются. Команда дважды выезжала на Кавказ для восхождения на Эльбрус

– Серьёзно готовимся и серьёзно работаем на восхождение, так что эмоции у всех классные. Что интересно, в Приэльбрусье чуть ли не 50 процентов туристов в доковидные времена приезжали из Западной Европы. Наши довольно мало, россияне в основном выбирают Сочи и Крым. Хотя места там даже без восхождения на Эльбрус просто феноменальные. Есть горы поблизости, где можно походить без специальных навыков и заповедных требований к здоровью, подышать свежим воздухом, увидеть водопады, альпийские луга, настоящие ледниковые морены. В поездках на Эльбрус, конечно, был больший фильтр по проверке физических возможностей. Были походы в 2013–2014 годах, самостоятельно организовывали, самостоятельно восходили. Не призываю к этому ни в коем случае, определённый риск есть, но так можно. Быть альпинистом-разрядником и иметь «корочки» не обязательно. Альпинистская подготовка нарабатывается в местных условиях.

– В 2019 году в группу вошло семь человек, из них на вершину поднялись шестеро. На само восхождение привлекал гида. Конечно, так гораздо легче идти, потому что уходишь в глубокую медитацию и просто за ним шагаешь. Там есть некоторые участки, на которых психологически тяжело подниматься, это долгая нудная работа. Быстро не побежишь, при этом постоянно приходится смотреть, где лучше пройти. Дорога-то вроде бы есть, но её разбивают псевдоальпинисты на ратраках. За опытным гидом проще идти.

Плюсом к походам «Здоровая Магнитка» возобновила еженедельные пробежки по средам и четвергам в Экологическом парке. Виктор говорит, формат максимально «лайтовый», бегут не все вместе, каждый в комфортном темпе. Устал, остановился – ничего страшного. Хочешь бежать больше – беги. В общем, всех, кто хочет проверить свои силы, найти единомышленников, ждёт команда «Здоровой Магнитки».

✍ Мария Митлина



Больше фото смотрите на сайте magmetall.ru (16+)