

[Часть 1](#) | [Часть 2](#) | [Часть 3](#) | [Часть 4](#) | [Часть 5](#)

На восемнадцатый день дошли с 3300 м. до базового лагеря на 2200 м. возле взлетной полосы. **Сброс высоты около 1100 м.**

На девятнадцатый день самолеты не летали – нет погоды в пос. Талкитна.

На двадцатый день улетаем с ледника в пос. Талкитна, где оказывается, кроме белого цвета есть зеленый и можно напиться воды с крана. Плюс можно раздеться и принять душ. Здорово...

Эта милая фея – пилот, которая привезла нас с Юрой в цивилизацию.

Мемориал погибшим альпинистам в пос. Талкитна.

Всем руководителям и участникам **НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЮ** прочитать, перед восхождением на г. Денали, следующие статьи по акклиматизации:

1. http://7summits.ru/articles/all/item_26/ - статья И. Похвалина «Адаптация к гипоксии в условиях высокогорья»;

2. <http://www.tkg.org.ua/node/11577> - статья О. Янчевского «Проблемы акклиматизации в горах» (январь 2009 г.);

3. <http://www.risk.ru/users/leb/9311/> - статья А. Лебедева « [Организация эффективной и безопасной акклиматизации](#) » (декабрь, 2009 г.).

Для ленивых читать все статьи, приведу выдержки основного, на мое усмотрение:

2.«. СТРАТЕГИЯ АККЛИМАТИЗАЦИИ

Проблемы адаптивного планирования горных туристов наиболее полно освещены Андреем Лебедевым [19,20]. Ключом успеха его уникальных высотных походов являются не какие-то особо выдающиеся физические кондиции участников, а элементарное соблюдение грамотной акклиматизации, своевременное выявление «слабых звеньев» группы и корректировка нагрузок.

*Безусловно, полноценный и на как можно более низкой высоте отдых, дневки очень важны. **Только после спуска до 4000-4400 м с 5200-5500 м возможно надежно работать на 6000 м** . А после спуска с 6000 м – работать на 7000 м. Т.е. речь идет о правиле: «высота планируемой ночевки не должна отличаться от максимальной в предыдущих выходах более чем на 1000 м.»*

*Но и в течении суток необходимо по возможности придерживаться одного из важнейших правил высотного альпинизма: «**Работай высоко – спи низко**». На бивуаках, между прочим, люди проводят до 60-70% времени суток, где надо отдыхать, а не грузиться неосвоенной высотой.*

В тоже время именно ночевка на высоте закрепляет акклиматизацию, причем вторая ночевка является уже «моментом истины».

На практике это означает, что ночевки на новой высоте необходимо смещать как можно дальше от начала маршрута.

можно говорить о **"правиле - минимизации нагрузок 4-6-го дня"**, как наиболее опасных днях в горах, чреватых срывом акклиматизации. Происходит это потому лишь, что период острой (**"дыхательной"**) акклиматизации, когда ее собственно пока нет, завершается в первом приближении к 7 дню.

Если нагрузку в этот период дать приличную, подбираясь или выходя за отметку 4000 м – ту высоту, когда недостаток акклиматизации проявляется сразу, то срыв адаптационных механизмов уже может перейти в непоправимое. А слабые звенья всегда находятся. Поэтому в 4-й - 6-й дни маршрута стоит, не **"обжигаясь на молоке"**, **"дуть на воду"**;

И все же: **акклиматизация, как и ребенок, не может родиться раньше отмеренного природой времени**. Суть грамотной акклиматизации – правильная оценка времени, необходимого для организации безопасного бивака на новой высоте (если речь идет об открытии нового сезона, либо перерыве в восхождениях более 1-2 месяцев).

Прекрасно себя оправдывает "челнок", убивающий сразу двух зайцев: тормозит быстрое проникновение в высокие горы и снижает ударные нагрузки.

Время – очень важный фактор, поэтому, хорошее эмпирическое **правило "не набирать за день на неосвоенной высоте с последующей ночевкой более 500 м"**; [19]

(исключение - высоты до 3000 м) можно после длительной акклиматизации на средних высотах слегка и нарушить, уверенно набирая за день по 600 - 700 м новой высоты с последующей ночевкой.

В графическом виде эта, слегка скорректированная высотно-временная зависимость будет выглядеть следующим образом:

Сроки достижения безопасной ночевки на высоте О. Янчевский «Проблемы акклиматизации в горах» (январь 2009 г.);

3.□□□ Таким образом, если вы поднимаетесь, всё время только вверх, то организм устает, истощается. От этого перестройка организма проходит все менее и менее интенсивно.

Это очень плохой способ акклиматизации. Гораздо **более эффективной является ступенчатая акклиматизация, которая предполагает последовательность подъемов и спусков с подъемами каждый раз на всё большие и большие высоты.**

Важно, что между этими подъемами имеются интервалы восстановления на низких высотах. Вот эти интервалы восстановления позволяют организму накопить силы, благодаря чему механизмы долговременной адаптации будут проходить более интенсивно.

Высотным графиком принято называть линию, отражающую жизнь индивидуума или группы в горах, которая прорисована в осях Т [время] и Н [высота]. Так вот, высотный график при ступенчатой акклиматизации имеет пилообразную форму. Каждый зуб мы будем называть выходом в высокогорье, а впадины между зубцами - интервалами восстановления. Чем ниже высота интервалов восстановления, тем лучше. **На высотах выше 5000 метров восстановления организма практически не происходит.**

Акклиматизацию надо планировать. **Важнейшей частью такого планирования является построение желаемого высотного графика.**

При построении высотных графиков будем оперировать высотой ночёвок и подчинимся двум правилам (правила 500 и 1000 метров):

1. На неосвоенной высоте не следует подниматься за день от ночёвки к ночёвке более, чем на 500 метров.

2. Высота ночёвок в очередном выходе в высокогорье не должна превышать максимальную высоту ночёвок в предыдущих выходах более, чем на 1000 метров.

10. Ночь - это момент истины. В случае возникновения горной болезни, человек наиболее уязвим ночью. Ночью он расслабляется, исчезает мобилизация со стороны нервной системы, исчезает тот тонус, который поддерживается на волевых усилиях. Одновременно с этим прекращается самоконтроль состояния участника и контроль его состояния со стороны товарищей по команде.

13. Сдерживание. Смысл правил 500 и 1000 метров в сдерживании. **Именно сдерживание является основным лейтмотивом эффективной, безопасной и не ослабляющей организм акклиматизации.**

Вы не должны опережать темпы перестройки организма в фазе долговременной адаптации. Фазы горной болезни от 4-й и далее ослабляют организм и препятствуют росту спортивной формы.

Не рвите когти, и у вас появится великолепная спортивная форма, и у вас все получится легко и безопасно.

В первые дни я категорически не рекомендую напрягаться...

Когда я был еще юным, мой дядя, чемпион СССР в высотном классе учил меня так: *«Когда ты идешь на подъем с рюкзаком, твой пульс неизбежно высок. Но иди так, чтобы не сбивалось дыхание, чтобы дыхание было спокойным и равномерным»*. **И это следует применять к самому слабому звену команды.**

Иначе, **какой смысл в вашей успешной личной акклиматизации, если придется терять время, ослабляя график движения, делая непредусмотренные по плану дневки или откаты со спуском заболевшего участника вниз.**

16. Высотный опыт. Высотный опыт - это способность человека к адаптации в высокогорье, приобретенная в результате многократных выездов в горы в прошлом. Высотный опыт имеет подсознательную и осознанную составляющие.

...Благодаря осознанному высотному опыту, восходитель осуществляет контроль состояния своего организма и принимает меры по предотвращению развития заболеваний на высоте.

При планировании восхождений на вершины и перевалы необходимо учитывать высотный опыт участников мероприятия. Так, например, в правилах проведения спортивных горных походов участнику не рекомендуется превышать свой высотный опыт более чем на 1000 или 1200 метров (в разные годы этот порог устанавливали по-разному).

Более последовательно, однако, ограничивать таким порогом высоту ночевки. Например, после восхождения на Эльбрус с *«бочек»* или с Приюта Одиннадцати, в следующем мероприятии не планировать ночевки выше $4000 + 1200 = 5200$ м.

Высотный опыт приобретается медленно в течение нескольких лет. Зато он долго сохраняется. Потеря двух или трех сезонов для уже приобретенного высотного опыта не

критична». А. Лебедев « [Организация эффективной и безопасной акклиматизации](#) » (декабрь, 2009 г.)

Считаю, что основной причиной того, что только 50% желающих поднимается на г. Денали, это не правильная акклиматизация и неправильный план-график восхождения на эту вершину.

Основной моей, как руководителя, задачей в экспедиции 2008 года на

г. Денали было сдерживание участников от гонки с другими экспедициями и придерживание нашего первоначального плана акклиматизации. Помните фразу из кинофильма «Джентльмены удачи»: «Все побежали – и я побежал»? Параллельно с нами поднимались следующие экспедиции: американские, канадская, филиппинская, тайваньская, русская, казахская, японская, чешская, бельгийская, швейцарская, немецкая, австралийская. И очень важно не сбиться с собственного графика движения и адаптации.

К моему сожалению, вышеуказанные статьи О. Янчевского и А. Лебедева я прочитал после нашего восхождения на г. Денали в 2008 году. В экспедиции 2008 года я руководствовался своим опытом предыдущих экспедиций, статьей И. Похвалина «Адаптация к гипоксии в условиях высокогорья» и рекомендациями рейнджеров Национального парка Денали.

Вот что рекомендуют они в брошюре (полный текст брошюры можно прочитать здесь http://7summits.ru/articles/all/item_35/) Национального парка Денали:

«Акклиматизация.

Для акклиматизации на Денали на той или иной высоте, в зависимости от индивидуума, требуется 1 - 2 недели. Но вы также потеряете акклиматизацию в течение двух недель. Талкитна расположена близко к уровню моря, что отрицательно сказывается на тех, кто имеет некоторую степень акклиматизации и ждет отправки. Чем больше ожидание, тем больше потеря акклиматизации. Несколько дней, проведенных на высоких пиках, не будут достаточны для перенесения этой акклиматизации, для вашего подъема здесь. Вы потеряете акклиматизацию как раз во

время перехода.

Ограничьте ваш подъем до 300 м (1000 ф) в день после 3,000 м (10,000ф). Нижеприведенное расписание является наиболее приемлемым по скорости акклиматизации для восхождения на Западный Конترفурс при условиях идеальной погоды.

Экспедиция рассчитана на 21 день:

база 7200 (2200м)

лагерь "Ски хил 1900 (2400 М)

Верхняя Кахилтна 9600 (2900 М)

лагерь 11,000 (3350м)

отдых

Бергшрунд 13,000 (3960 м)

Бейсин 14,200 (4330 м)

отдых в Бейсине по 11 - й день включительно, акклиматизируйтесь, забросьте вещи наверх, но спите внизу в лагере.

Поднимитесь на 16,200 (4940 м) на Ридж кемп или на 17,200 (5240 м) в высотный лагерь.

Многие другие факторы могут влиять на эту разбивку, включая вес, погоду и здоровье каждого участника. Дополнительные дни отдыха оказались очень важны на высоте 14,200 (4330 м) перед дальнейшим подъемом. Возьмите запасы еды и горючего на 3 - 5 дней для высотного лагеря».

Считаю абсолютно верным, что надо планировать экспедицию на г. Денали на 21-25 день, при чем подъем на вершину начинать на 16-18-й день.

А теперь посмотрите здесь http://7summits.ru/programs/all/month_5/program_2/ программу восхождения на г. Денали. Считаю не правильным, что для **всех клиентов** предлагают на 12 день после прилета на ледник Кахилта подниматься на вершину высотой 6194 метра. И даже негативный опыт, когда при таком графике подъема в 2004 году в лагере 5200 произошел отек мозга у руководителя восхождения на г. Денали (и это при том, что руководитель до того, 4-я месяцами ранее, имел опыт восхождения на г. Аконкагуа, 6962 м) не изменил высотного графика подъема для следующих групп.

Мало того, даже начав ходить на г. Денали под руководством американской компании, в 2009 году московская экспедиция поднимается на г. Денали на 10-й день! (можно прочитать http://7summits.ru/articles/all/item_39/)

Может, не удача с восхождением на Денали в 2011 году заставит руководство

турфирмы задуматься над своими ошибками и поменять график восхождения на г. Денали?

Каждый восходитель имеет право знать, что есть выбор при планировании восхождении на г. Денали: либо с турфирмой за серьезные деньги, либо в составе самостоятельной экспедиции за реальные деньги. Во втором случае можно опереться на туристские и альпинистские кадры в системе спортивного туризма, либо альпинизма. И опыт нашей экспедиции подтверждает это.

Нам наша экспедиция на г. Денали в 2008 году обошлась в 2410 дол. США на человека (перелет Киев- Париж – Сиэтл – Анкоридж – Киев: 1100 дол. США; переезд Анкоридж – Талкитна на такси минивэне – 43 \$;

перелет Талкитна – ледник Кахилта - Талкитна – 500 \$;

пермит национального парка Денали – 210 \$;

медицинская страховка на 42 дня, медпомощь до 50000 \$, Оранта – 136 \$;

2 ночи в хостеле г. Анкоридж + такси с аэропорта г. Анкориджа - 47 \$;

продукты для экспедиции - 150 \$;

дополнительные расходы: аптечка, групповое снаряжение и др. - 224 \$).

А для любителей экстрима поведаю про рекорд достижения вершины г. Денали (6194 м) с лагеря на аэродроме 2200 м. – **14 часов 22 минуты**, 17/06/2003, Chad Kelloq; а с 4300 м. до вершины – **5 часов 30 мин.**,

10/06/1988, Yamada Noboro.

Только кто знает, какая у них была акклиматизация до восхождения?

Хотел бы остановиться на некоторых моментах, которые не были известны до самой экспедиции 2008 года:

1. Рекомендую в г. Анкоридж купить за 17 долларов США книгу «Denali's West Buttress: a climber`s guide to Mount McKinley's classic route / Colby Coombs» 1997. Приведу некоторые фото с этой книги:

Такие фото с самолета позволяют представить, что ждет восходителей выше перевала Денали.

Высоты лагерей указаны на этих фото в футах, чтобы перевести в метры надо число в футах поделить на коэффициент 3,3.

1. Там же следует купить за 27 долларов США и карту Mount Mc Kinley, Alaska, масштаб: в 1 см. 500 метров.
2. Советую взять запасную батарею для фотоаппарата и видеокамеры для съемок на самой вершине Денали. Но самое интересное, что эти батареи все время надо держать в тепле, лучше ближе к телу.
3. Советую взять на восхождение термос с пробкой, которая имеет кнопку в центре для налива жидкости. Только такой термос (у меня был термос фирмы Salewa) позволил на восхождении от лагеря 5240 м. выпить чая, остальные (с обычной пробкой) не смогли открутить из-за большого мороза.
4. По совету наших знакомых с г. Москвы мы купили несколько рулонов бумажных полотенец, для сбора конденсата на внутренней палатке утром.
5. В г. Анкоридже можно купить крем от загара с коэффициентом 50. Надо следить за собой все время на восхождении, чтобы не обгореть. Особенно надо следить за губами.
6. Обязательно надо взять лавинный щуп для зондирования снега на наличие трещин при организации лагерей. Доверяйте только себе.

7. Потренируйтесь до экспедиции вытащить участника из трещины усилиями будущей команды. Подумайте над необходимым для этого снаряжения: отдельная веревка, блоки, карабины, ледобуры, снежные пикеты.

Напоследок, немного личных впечатлений об экспедиции Денали-2008.

Скажу сразу, что я не вижу ничего «героического» в том, что мы поднялись на Мак-Кинли в 2008 году – обычная экспедиция. Но в тоже время, не согласен с теми, кто, поднявшись на г. Денали, пишет в интернете браваду о том, что там все просто. Совсем не просто.

Во-первых, при таком скоплении народу надо надеяться только на силы своей экспедиции. И наша помощь в спасработках тайваньской экспедиции еще одно доказательство этого. Ведь на гребне около скалы Washburn`s Thumb, на высоте около 5000 м., до нас возле пострадавших прошло несколько экспедиций, в том числе с гидами. НИКТО не остановился и не помог, у каждого были на это свои псевдопричины. Плюс, если испортится погода и вас застанет на определенной высоте, то в случае аварии или заболевания надо также надеяться только на свои силы. Поэтому возьмите с собой хорошую аптечку, можно такую: <http://www.tkg.org.ua/node/1977> . Кстати, дайте эту статью О. Янчевского «Предупреждение и лечение опасных проявлений высотной гипоксии» почитать ДО ВОСХОЖДЕНИЯ всем будущим участникам восхождения на г. Денали. Чтобы они знали, что их может ожидать на восхождении и как оказать помощь другим участникам и руководителю. Руководитель тоже человек, пример 2004 года, когда в российской экспедиции в лагере 5200 м. руководитель потерял сознание из-за отека мозга. И только наличие кислорода у рейнджеров национального парка Денали, которые случайно были в этом лагере, спасли ситуацию от трагедии.

Во-вторых, по данным рейнджеров национального парка Денали, КАЖДЫЙ год при восхождении на г. Денали попадают в трещины закрытых ледников восходители, которые не шли в связках. Часто с трагическими последствиями.

То, что вы идете по натоптанной дороге и до вас прошли здесь сотни человек, не означает, что именно под вами не провалится очередной снежный мост. Это касается и

уже готовых площадок под палатки. Не поленитесь, и проверти щупом место будущего ночлега. Ведь ВСЕ ваши ночлеги будут на закрытом леднике.

В-третьих, договоритесь со ВСЕМИ участниками до экспедиции о железной дисциплине на время восхождения. Чтобы потом не объяснять родителям, жене и детям, почему вы живы и здоровы, а вашего товарища нет в живых. Не играйте на восхождении в русскую рулетку – повезет, не повезет. Это касается и хождению в связках, и постепенной адаптации к высоте, и к холодовой усталости. Скажу честно, что в нашей экспедиции на 18-й день, один участник отстегнулся от нашей связки и сам ушел вниз с высоты 2900 м. по закрытому леднику. Очень спешил на самолет на 2200 м. Мне, как руководителю ПОВЕЗЛО: он удачно добрался по тропе до первого лагеря на 2200 м. и сам улетел на материк. Но я потом задавал себе много раз вопрос: а что надо было делать? Вязать силой и тянуть вниз на санках? Тут не было горнячки, тут было отсутствие дисциплины. Вроде бы все взрослые, состоявшиеся люди и каждый должен отвечать за себя. Но руководителю как быть? Тут поведаю об опыте американских гидов, который рассказал русскоязычный восходитель в одном из лагерей экспедиции Денали-2008. Вы платите 5000\$ за восхождение, и подписываете до того бумагу, в котором обязуетесь беспрекословно слушаться гида на восхождении. В том числе не пить, не курить на восхождении. Что делает гид в случае, если вы его не слушаетесь? Он всю ситуацию обязательно запишет в свой дневник, указав свидетелей не послушания. И все. Правила игры очерчены ДО экспедиции. Если гида не слушается большинство клиентов, он запросто сворачивает экспедицию и идет с клиентами вниз. И все правила и законы на его стороне. Пример – случай с российской экспедицией 2011 года.

В четвертых, пусть вас не вводит в заблуждение высота г. Денали - 6193 метра. Мол, подумаешь, всего на 500 метров выше г. Эльбрус! Надо помнить, что это самый северный шеститысячник мира, который находится около полярного круга.

Здесь намного меньше кислорода, некоторые утверждают, что Денали по условиям восхождения приближается к семитысячнику. Поэтому, постройте свой график восхождения так, чтобы не ранее 6-7-го дня подняться на ночевку в лагерь на 4300 м., не ранее 11-12-го дня на ночевку в лагерь на 5200 м. Первая ночевка на 5200 м. будет тяжелой, спускайтесь вниз на 4300 м., отдохайте и через два дня снова на 5200 м. Только уверенно переночевав на 5200 м. можно идти на восхождение выше 6000 м. Это прописные истины, но почитав интернет, вы убедитесь, что многие славяне так не ходят. Могу лишь привести пример, что в 2008 году после нашего удачного восхождения прямо на вершине умер американский восходитель.

Планируйте экспедицию на Денали на 21-25 дней, на случай затяжной не погоды. Не спешите и все у вас получится как нельзя лучше!

В-пятых, для такой длительной экспедиции серьезно отнеситесь к подбору снаряжения. В личном снаряжении хотел бы отметить высотные ботинки (идеально подходят ботинки типа Millet Эверест), проверьте до восхождения крепление к ним кошек и крепление лыж (снегоступов). Не забудьте взять с собой запасные рукавицы (кроме рукавиц и пуховых, возьмите пару с мехом, которые можно запаять в полиэтиленовый пакет), очки (кроме горнолыжных с высшей степенью защиты, возьмите альпинистские), крем от загара с защитой до 50. Важен хороший спальник до -30- 40 градусов (мы брали пуховый на каждого + один синтетический-одеяло на палатку от конденсата) и два коврика на человека. Можно купить хорошие ковры в Анкоридже, чтобы не везти объемные с дому (кстати, тут можно купить практически все снаряжение, многое значительно дешевле, чем у нас на Украине).

Для группового снаряжения не забудьте о дополнительных палатках по составу группы (которые будут одновременно стоять в базовом лагере на 4300 и высотном на 5200 м), проверенных мультитопливных горелках и запасе бензина (планируйте одну канистру 3.8 л. на человека/на все время + одну запасную), пару газовых горелок и несколько баллонов с газом (для разогрева мультитопливных горелок, для нижних лагерей, мы брали по одному большому баллону на человека). Возьмите один запасной ледоруб на команду (не забудьте обмотать все ледорубы хоккейной лентой, чтобы меньше мерзли руки на восхождении), несколько снежных пикетов (якорей), ледобуров, блоки если заблудитесь на маршруте и для организации точек страховки, в т.ч. при подъеме из трещины. Надо взять 10 групповых карабинов для связки, для организации одновременной страховки на гребнях.

В-шестых, полностью апробировал на себе медикаментозную поддержку организма при восхождении на г. Денали в 2008 году, согласно статье И. Похвалина ««Адаптация к гипоксии в условиях высокогорья». И. Похвалин врач за профессией, первый украинец, который поднялся на все самые высокие горы континентов. Первый раз его рекомендации попробовал в 2007 году при восхождении на г. Эльбрус. Исключение сделал только для препарата милдронат.

Дело в том, что с 1996 года у меня постоянно проявляются приступы мерцательной аритмии. Длительные проверки у врачей не дали результатов: все сердечные параметры в норме, а ритм без медикаментов не держится. Постоянно принимаю этацизин (2-3 табл/сутки), тогда чувствую себя нормальным человеком. До 2001 года в

Автор: Парчевский Игорь

горы не ходил, пробовал лечить свою аритмию. Затем понял, что бесполезно и снова начал ходить в горы. Переписать жизнь с чистого листа еще никому не удалось, каждый сам принимает решение, как жить дальше. Я со своей аритмией побывал в Альпах, на Килиманджаро в Африке, на Аконкагуа в Аргентине, в Австралии и Новой Зеландии, на Эльбрусе в России, на Денали в США. А ведь можно было слушать врачей кардиологов, которые не рекомендовали в день спокойным шагом проходит по ровной местности более 500 метров. Старюсь выполнять эту рекомендацию в горах – не подниматься в день более 500 м. по высоте.

Отвечу на все другие интересующие Вас вопросы по организации и проведению экспедиции на г. Денали, пишите в комментариях или на имейл rechkaua@gmail.com

Парчевский Игорь,

г. Ровно, Украина

[Часть 1](#) | [Часть 2](#) | [Часть 3](#) | [Часть 4](#) | [Часть 5](#)

{comments on}