

## АЛЬПІНІЗМ У НЕПАЛІ

Непал, немов магніт, притягує альпіністів з усього світу зимовою природою, запаморочливими обривами і ландшафтами, співом птахів та свіжим повітрям гір. Тут були здійснені найвидатніші сходження в історії альпінізму.

Уперше вершину Евересту підкорив Тенцінг Норгей з Едмундом Хілларі в 1953 році. Після цього популярність скелелазіння в Непалі зросла з неймовірною швидкістю. На даний час найвищу гору світу підкорило більше від 900 альпіністів, але 250 людей загинуло під час сходження.

Для підкорення гір потрібно володіти чудовою фізичною формою. Всі учасники перед сходженням проходять силові тренування та обов'язковий інструктаж. Умови високогір'я відображаються на звичному функціонуванні багатьох внутрішніх органів, необхідних для життєдіяльності. Подібне сходження може зайняти близько 2–3 місяців. Це виснажлива робота в умовах холоду і сильного вітру, а подолавши певну висоту, починається кисневе голодування, тому для невідготовлених людей це досить важко.

Гімалайський регіон має вісім з десяти найвищих вершин у світі на території цієї країни. В Непалі створена і постійно розвивається ціла індустрія, пов'язана з трекінгом, скелелазінням і сходженнями. Всі гірські вершини в Непалі в плані альпінізму діляться на трекінгові та експедиційні. Вони відрізняються складністю і підходом до організації сходження і базових таборів.

Трекінгові вершини – це відносно прості шеститисячники, які не вимагають від сходжувачів спеціальних навичок. Слово «шерпа», яке спочатку було назвою однієї з народностей Непалу, що традиційно проживає в умовах високогір'я, стало позначенням для всіх провідників по горах. Підкорення так званих трекінгових піків, висотою від 5800 до 6584 метрів знаходиться під контролем Асоціації альпінізму Непалу (Nepal Mountaineering Association).

Найбільш популярним об'єктом всіх альпіністських турів є Еверест, але уваги заслуговують і такі гірські вершини, як: Чо-Ойю, Канченджанга, Лхотсе та гірський масив Аннапурна.

Скелелазіння в Непалі – задоволення не з дешевих: один тільки дозвіл на сходження до вершини Евересту коштує від 10 тис. дол., а ще потрібно заплатити за дороге спорядження і команду супроводу. Однак, незважаючи на високу ціну, знаходиться багато охочих побачити нашу планету з найвищої її точки.

Найкращим часом для скелелазіння в Непалі є період з березня по травень, коли вже досить ясна погода. Влітку, в сезон дощів, видимість у горах дещо обмежена. Осінь підходить найкраще для піків середньої висотності. А зима – найхолодніший сезон, до того ж, можливі небезпечні снігові хуртовини. Світловий день узимку також є коротшим, що ускладнює сходження на певні висоти. Шість найпопулярніших маршрутів: трек до базового табору Евересту, трек у районі Хеламбу, трек у горах Лангтанга та три треки масивом гори Аннапурна. Хоча в часи коронавірусу скелелазіння обмежене, але є багато людей, які хочуть відчувати красу гір.

Найвища вершина світу – гора Еверест – знову відкриється для мандрівників цієї осені після того, як альпінізм у Непалі було призупинено в березні через пандемію коронавірусу. Закриття кордонів та відсутність іноземних туристів призвело до того, що в Непалі виявилася паралізованою індустрія скелелазіння, трекінгу та гірського туризму. Цей вид спорту вимагає максимального розвитку всіх основних якостей – швидкість, спритність, сила, витривалість і гнучкість. До того ж якостей, властивих безпосередньо скелелазінню: вміння поступово переорієнтуватися під маршрути, вміння проходити його найбільш раціональним способом, не витрачаючи безглуздо свої сили.

Непал – це та країна, в якій варто побувати. Пройтися горами, зустріти неймовірний гірський світанок, побачити крижане озеро, долучитися хоч трохи до їхньої культури, так не схожої на нашу. Це певна Мекка для альпіністів, трекерів і любителів величних пейзажів, де можна очиститися душевно і відчувати неземну свободу невідкорених гір. Невелике королівство Непал, що загубилося серед величних Гімалаїв, є клаптем стародавньої культури і неповторних краєвидів.