

ЕКАТЕРИНА СЕВЕРНАЯ

30 способов сделать жизнь ярче!

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ХОББИ



Екатерина Северная

**30 способов сделать жизнь
ярче! Путеводитель по хобби**

«Издательские решения»

Северная Е.

30 способов сделать жизнь ярче! Путеводитель по хобби /
Е. Северная — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-838667-1

Эта книга — настоящее лекарство от скуки! В ней подробно и красочно описаны 30 оригинальных хобби через призму личного опыта автора. Это энциклопедия с полезной информацией, советами и живыми эмоциями, которая позволяет любопытному читателю будто своими глазами заглянуть, например, в студию актерского мастерства, в медитационный зал или на боксерский ринг. Книга не только рассказывает об экстремальных, спортивных и творческих хобби — но и вдохновляет отправиться на поиски приключений!

ISBN 978-5-44-838667-1

© Северная Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	8
Экстремальные хобби	10
Прыжок с парашютом	10
Полет на парашюте	15
Дайвинг	19
Полет за штурвалом самолета	23
Водные лыжи	27
Прыжки с веревкой	31
Горные лыжи	36
Веревочный парк	41
Конец ознакомительного фрагмента.	45

30 способов сделать жизнь ярче!

Путеводитель по хобби

Екатерина Северная

© Екатерина Северная, 2018

ISBN 978-5-4483-8667-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

30 способов сделать жизнь ЯРЧЕ!

Энциклопедия на основе личного опыта



Введение

Уважаемый читатель!

Эта книга – настоящее лекарство от скуки. В ней подробно и красочно описаны 30 оригинальных хобби через призму личного опыта автора.

Они подойдут любому человеку: как активному и смелому, так и тому, кто только собирается таковым стать. Все, что вам нужно – это выделить свободный день или вечер и отправиться на поиски ярких эмоций и свежих впечатлений!

Что вам даст книга?

Во-первых, необычные идеи для хобби: экстремальные, спортивные, творческие. Во-вторых, заряд вдохновения и мотивацию встать с дивана. В-третьих, полезные советы и исчерпывающую информацию: с чего начать, куда пойти, что взять с собой, как все происходит, сколько это стоит.

Вы узнаете:

- Как испытать ощущения, равные по силе сразу трем прыжкам с парашютом, сидя при этом на месте
- Чем именно занимаются люди на курсах актерского мастерства, и как быстро можно попасть на сцену
- Как самостоятельно достичь сумасшедшей скорости 180 км/час за 2 секунды
- Как полетать на параплане и встать на водные лыжи, если вы не на курорте
- Как при помощи tfr получить профессиональные фотографии за 0 рублей
- Реально ли бюджетно путешествовать и бесплатно останавливаться в домах у местных жителей?

Если вы хотите жить «на всю катушку» и собрать целую коллекцию разноцветных историй для внуков – книга поможет разнообразить будни и найти интересные занятия!

Решиться выйти из зоны комфорта, переступить через свои внутренние барьеры и сомнения, открыть для себя нечто совершенно новое...

Формат

Эта книга – уникальное сочетание энциклопедии и прозы. Информация подается структурированно, но не сухо: живые эмоции и личный опыт автора позволяют читателю будто своими глазами заглянуть в студию актерского мастерства, в медитационный зал или на боксерский ринг.

Узнать, каково это: заниматься паркурком, если ты давно не подросток, поднимать в первый раз штангу, если ты не спортсмен, танцевать буги-вуги, если нет чувства ритма, петь мантры, если стесняешься своего голоса... И как преодолеть свой страх.

Об авторе

Автор книги – Екатерина Северная, писатель, экспериментатор, гид по хобби и создатель блога «Сделай жизнь ЯРЧЕ!» (let-me-smile.ru).

Знает, как сделать жизнь ярче на личном опыте: проехала на горных лыжах самую длинную «черную» трассу в Норвегии, прыгала с десантным парашютом и с веревкой, 7 раз летала на параплане, управляла спортивным самолетом...

Видела 17 стран, 3 океана и более 36 городов. Гуляла по заснеженной тайге в Сибири и тундре на Крайнем Севере, пересекала Полярный круг и совершала 29-часовой авиаперелет с 4 пересадками через всю Россию – из Петербурга на Камчатку.

Проходила «Гонку Героев» и экологические квесты, побеждала в любительских соревнованиях по кикбоксингу, участвовала в турнирах по фехтованию на рапире, путешествовала при помощи каучсерфинга, танцевала, медитировала и писала картины маслом...

«Друзья, какие бы способы сделать жизнь ярче вы ни выбрали, я знаю – у вас все получится! Вы обязательно решитесь и прыгнете с парашютом, встанете на горные лыжи, напишите картину маслом, научитесь висеть вниз головой или сыграете в настоящем спектакле...

Главное – верьте в свои мечты, даже самые безумные на первый взгляд. Они сбываются – я точно знаю. Для этого не нужно ни больших денег, ни особых качеств характера... По крайней мере, я самый обычный человек, плюс ко всему абсолютно неспортивный в прошлом, нерешительный, со множеством страхов... и у меня получилось.

В какой-то момент моя жизнь стала похожа на приключенческий фильм. С гонками на мотоциклах, полетами за штурвалом самолетов, звоном клинков и прогулками по берегам океанов. Раскрасьте и вы свою реальность – надеюсь, эта книга вдохновит вас, даст в руку кисти и разожжет тот огонь, что дремлет у вас внутри!»

Экстремальные хобби

Прыжок с парашютом

«Прыжок с парашютом – единственный вид падения, после которого испытываешь только гордость».



Шаг в пропасть. Стремительное падение в небо. Попытка прикоснуться рукой к облакам. Скачок адреналина. Ощущение восторга и безграничной свободы.

Вам понадобится:

Обувь без каблука, лучше высокая, фиксирующая голеностоп как берцы. Удобная спортивная одежда, без лишних шнурков и поясов. Перчатки тряпичные, можно огородные. 2500—3500 рублей (на самостоятельный прыжок) или 7000—8500 рублей (на прыжок в тандеме). И обязательно паспорт.

Как все происходит?

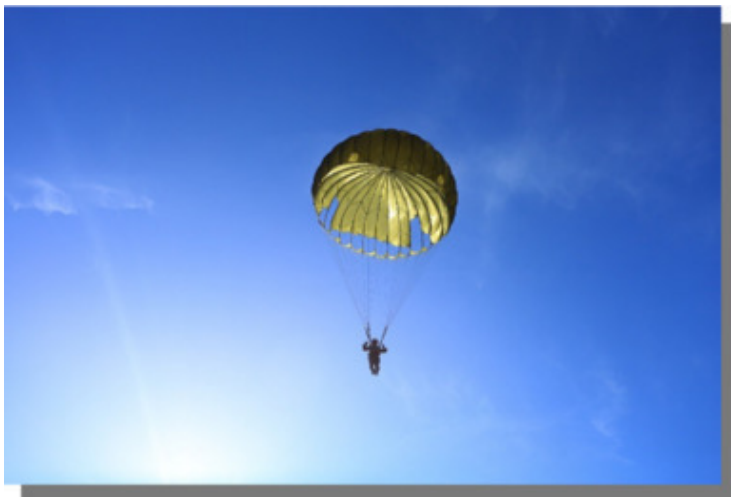
Вы выбираете тип прыжка: самостоятельный прыжок с 800 метров с десантным парашютом (время свободного падения – 3 секунды) или прыжок в тандеме с инструктором с 5 километров на спортивном парашюте-крыле (время свободного падения – 1 минута).

Первый вариант подарит вам чувство гордости – ведь вы будете один на один с небом. Зато второй вариант – больше ощущений и эмоций, так как свободный полет длится в 20 раз дольше.

В назначенный день вы приезжаете на аэродром, предварительно уточнив по телефону, летная ли сегодня погода. Там вас ждет инструктаж, сложенный парашют и самолет.

Инструктаж

При самостоятельном прыжке вас ожидает 3-х часовая подготовка – вы будете прыгать с высоты 2—3 метров в песок, залезать в макет самолета АН-8 и слушать подробные инструкции: как правильно приземляться, как разворачивать купол парашюта и что делать при нестандартных ситуациях, например, если вас отнесло ветром на деревья или крышу дома.



Десантный парашют Д-10 площадью 100 м², принят на вооружение ВДВ в конце 1990-х

При прыжке в тандеме подготовка в разы короче – всего лишь 10 минут. Все, что от вас требуется – слушаться инструктора. Тем не менее на аэродроме вы можете провести весь день: из-за изменчивых погодных условий и большого количества желающих.

Прыжок

Во время прыжка с десантным парашютом из самолета-«кукурузника» следует выходить по очереди по специальному звуковому сигналу. Задерживаться у выхода нельзя – иначе можно пролететь мимо места, предназначенного для приземления, и самолету придется делать лишний круг над полем. Так что времени бояться и смотреть вниз не будет.

При прыжке на парашюте-крыле все сделает инструктор. Он пристегнет вас к себе, в самолете усадит на свои колени, а при выходе подтолкнет вперед и «ляжет» в воздухе сверху. И, соответственно, приземлится он тоже за вас.



Для прыжка на спортивном парашюте-крыло без инструктора требуется около 50 самостоятельных прыжков на Д-10

Возможные сложности

При прыжке с 800 метров сложностей больше. Во-первых, десантный парашют довольно тяжелый. А ведь кроме него на вас еще наденут запасной.

Во-вторых, при приземлении нужно вовремя развернуть купол против ветра – чтобы сделать посадку более медленной и безопасной. В-третьих, важно мягко «спружинить» на обе ноги, чтобы не растянуть связки.

В-четвертых – сразу же после приземления необходимо «погасить» купол, иначе он может раздуться на ветру и «поташить» вас по полю. В-пятых, вам придется самостоятельно отстегнуть от себя парашют, сложить его и пронести через поле на «базу».



140-300 км/ч – с такой
скоростью летит
самолет во время
выброски
парашютистов

При прыжке с 5 километров может возникнуть только одна проблема – на такой высоте маловато кислорода и очень холодный воздух – скорее всего, вам будет трудно дышать. Но не волнуйтесь: на самом деле все совсем не так страшно, как кажется!

Личные впечатления

Перед первым самостоятельным прыжком я переживала целую неделю. Запугивала сама себя, искала статистику несчастных случаев при прыжках. Но в самолете страх отступил. Шаг «в пропасть» я сделала не задумываясь. Получился короткий кувырок в воздухе. На 3 секунды захватило дух. Затем резкий рывок – и вот я уже под куполом. Спускалась очень плавно и безмятежно. Только в самом конце показалось, что земля приближается слишком уж быстро. Однако посадка прошла довольно мягко...



Кроме основного парашюта спереди надевается еще один – запасной

И я уже было выдохнула с облегчением... как вдруг подул ветер, купол наполнился воздухом и «потянул» меня по полю. Это продолжалось минут 5—6. Стропы перекрутились и давили на шею, куртка порвалась, руки оцарапались до крови жесткой травой... Мне не хватало сил натянуть стропы и остановить купол... Наконец на миг ветер замер! Я тут же прыгнула на парашют, прижала его к траве своим телом, еле отстегнула. На земле было страшнее, чем в небе!

Результат после 1 прыжка: ощущение ликования и абсолютной свободы, осознание «я это сделал!», прилив энергии и отличного настроения, запасы адреналина в крови на неделю вперед.

Результат после 2—3 месяцев: все желающие могут вступить в летный клуб и продолжить заниматься: учиться складывать парашюты и «копить» прыжки – после первых 50-ти вам разрешат снять десантный парашют и начать прыгать на спортивном «крыле» с высоты 3000—5000 метров.



Чтобы не закрутиться во время свободного падения, сразу же выбрасывается мини-парашют – стабилизатор

Интересные факты

- Человек, выскочивший из самолета, будет падать вниз со скоростью 180 км/ч. До тех пор, пока не раскроется парашют.
- Самый старый парашютист в мире – 97-летний Джордж Мойз, прыгнувший в тандеме с инструктором в свой день рождения.
- Прыжок без парашюта называется «Банзай». Его придумали японцы в 2007 году, чтобы войти в Книгу рекордов Гиннеса. Из самолета скидывают парашют, следом прыгает человек. Цель – догнать парашют, надеть систему и раскрыть купол прежде, чем высота станет критической.
- По статистике, из 100 000 парашютистов разбиваются только 25 человек.
- Бейсджампинг – особый вид прыжков со статичных объектов высотой от 40 до 500 метров: вышек, строительных мачт, башен, высотных домов, гор. Считается самым опасным видом спорта – по статистике, разбивается 1 из 60 человек.
- Чем ниже высота, тем экстремальнее прыжок. Важно рассчитать все до секунды, в противном случае парашют не успеет раскрыться.
- 38 600 метров – самая большая высота, с которой когда-либо прыгал парашютист. При этом прыжке скорость свободного падения составляла около 1340 км/час.
- Во время прыжка с парашютом невозможно лететь и разговаривать.

Полет на параплане

«Мы вправе лететь, куда хотим, и быть такими, какими мы созданы».

(Ричард Бах, писатель и летчик)



В отличие от прыжка с парашютом, полет на параплане – это не падение сверху вниз, а, наоборот, взлет снизу-вверх. Свободный взлет без мотора и крыльев. Есть только вы, раскрытый купол-крыло над головой и небо.

Вам понадобится:

2000—3000 рублей, паспорт, удобная одежда и обувь. Шлем и непродуваемый комбинезон дадут на месте.

Как все происходит?

Есть 3 варианта полета на параплане: взлет при помощи лебедки, взлет с возвышенности и взлет при помощи мотора-пропеллера за спиной (как у Карлсона).

Есть еще паратрайк (условно говоря, летающая тележка), а также парасейлинг (когда парашют цепляется тросом за катер), но это уже совсем другое. Разберем вариант с лебедкой, для которого не нужны ни горы, ни мотор-пропеллер...

Самостоятельный полет

Вы приезжаете в широкое поле. Надеваете подвесную систему – в воздухе вы будете «сидеть» на ней, болтая ногами, как на качелях. От нее идут стропы к самому «крылу». Яркий цветастый купол раскладывают на траве за вашей спиной. Это выглядит так, будто вы – бабочка, а купол – ваши крылья. Спереди же вас пристегивают к длинной лебедке.



Лебедка легко поднимает парашюриста на высоту 350-450 метров, а дальше уже надо ловить восходящие потоки воздуха

Когда все готово, лебедка начинает крутиться и тянуть вас вперед. Вы должны бежать за ней по полю (на деле бег получается, как в замедленной съемке) до тех пор, пока купол за вашей спиной не наполнится воздухом. В какой-то момент купол поднимется вверх и оторвет вас от земли. Это всегда происходит очень быстро и неожиданно. Только что вы бежали по земле – и вот уже пытаетесь бежать по небу, перебирая ногами в воздухе.

Если вы новичок, лебедка поднимет вас на 100—200 метров, и вам останется только выровнять купол прямо по курсу, дергая за стропы. Полет закончится быстро – уже секунд через 40—50. Приземляться на параплане гораздо мягче, чем на парашюте – скорее всего, вы даже не упадете на землю, а просто спокойно встанете на ноги.

Если вы уже успешно совершили 5—10 таких полетов – вам разрешается отстегиваться в небе от лебедки и продолжать полет, свободно и плавно снижаясь. Когда вы научитесь ловить восходящие потоки воздуха и правильно управлять куполом, ваш полет может спокойно продолжаться 10, 20 или даже 40 минут.

Полет с инструктором

Самый простой вариант – полетать на параплане в тандеме с инструктором. Он пристегнет вас к себе в «связку» и будет контролировать все сам. Это не так интересно, как управлять крылом самостоятельно... Зато с инструктором первый полет продлится дольше – минут 15, высота будет больше – метров 300—400, а ощущения – более красочными.

Особенно если вы согласитесь на предложение опытного пилота показать вам парочку «трюков». От этих трюков захватывает дух. Кажется, что вы проваливаетесь в небо или подсакиваете на воздушной «кочке». Впечатления очень яркие, ярче – только на спортивном самолете.



На парaparane можно выполнять различные трюки из воздушной акробатики: спирали, петли, развороты...

Возможные сложности

При самостоятельном полете бывает трудно ровно «поставить» купол. Он может наклониться в сторону и даже перевернуться. Это не слишком опасно: у нас с подружкой был такой опыт, и закончился он абсолютно мягкой посадкой. Но беда в том, что тогда вас занесет в сторону, вы не наберете нужную высоту и приземлитесь гораздо раньше, чем могли бы. Кроме того, купол может накрыть вас с головой, а стропы – перепутаться. И придется потом очень долго его расправлять, возвращаться к месту старта, заново натягивать лебедку...

Личные впечатления



Для взлета достаточно бега со скоростью 10 км/час – или попутного ветра

Самое яркое впечатление – момент взлета. Вот ты бежишь по полю... секунда – и ты уже в буквальном смысле бежишь по небу. Высота набирается моментально. Так быстро, что даже не успеваешь испугаться. Дух почти не захватывает, конкретно физических ощущений маловато... Зато чувство свободы и небывалой легкости просто зашкаливает!



Параплан весит всего от 6 до 20 кг, в собранном виде помещается в рюкзаке и подготавливается к старту за 5-10 минут

Результат после 1 полета: удивление, как «кусочек тряпки с ниточками» может удерживать тебя в воздухе, восторг и безгранично приятное ощущение полета.

Результат после 2—3 месяцев: тех, кто начнет обучение, ждет много интересного – самостоятельные полеты, отсоединение от лебедки, управление парапланом по восходящим воздушным потокам, длительное время в воздухе и дальние дистанции, удостоверение пилота-любителя.

Интересные факты

- Параплан – по статистике самый безопасный из всех сверхлегких летательных аппаратов. Он гораздо безопаснее, чем, например, дельтаплан.
- Максимальная скорость параплана – 70 км/ч.
- Мировой рекорд дальности полета на параплане зафиксирован в ЮАР – Невил Хьюлетт преодолел 502 километра за 7,5 часов со средней скоростью 67 км/ч.
- Официальный рекорд по высоте полета – 4 526 метров над уровнем моря.
- Подлетая к земле, парапланерист гасит скорость практически до 0 км/ч и становится на ноги. Очень похоже на то, как вороны садятся на ветки деревьев.
- Параплан можно подготовить к старту за 10 минут.
- Параплан весит максимум 20 килограммов – 10 кг подвесная система +10 кг само крыло.
- Если к параплану прибавить мотор в виде пропеллера, который парапланерист надевает себе на спину как Карлсон, получится мотопараплан – более независимый летательный аппарат.
- Часто параплан путают с паратрайком – тележкой с мотором, колесами и крылом парапланерного типа. На нем летать не так интересно: вы сидите на жесткой конструкции, а не парите в воздухе.

Дайвинг

«Дайвинг – это как медитация.

Человек осознает каждое мгновение и каждый вдох. Только представь, ведь можно всю жизнь так жить – жить полной жизнью каждое мгновение...»

(из фильма «Жизнь не может быть скучной»)



Как прыжок с парашютом, только в воду. Знакомство с еще одним измерением. Крушение рамок пространства и ощущение невесомости. Осознание ценности кислорода и каждого вдоха.

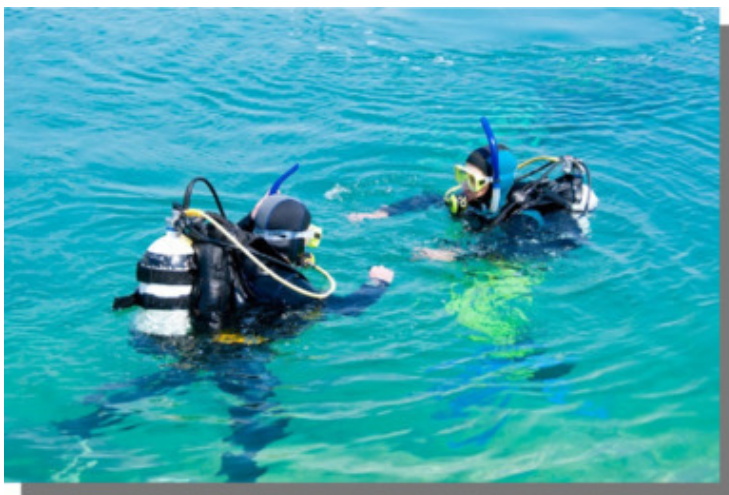
Вам понадобится:

1500—3000 рублей за пробное погружение, паспорт, купальник. Гидрокостюм и все необходимое снаряжение дадут на месте.

Как все происходит?

При приезжаете на море и записываетесь в дайвинг-клуб на пробное погружение. С трудом влезаете в тесный гидрокостюм, надеваете ласты и маску. Садитесь в моторную лодку и мчитесь по волнам в синюю даль. На вас вешают пояс с утяжелителями и акваланг. Шевелиться становится трудновато.

Если повезет – вам выделяют персонального инструктора. Если нет – одного на мини-группу. Самое веселое – нырок в воду. Нужно сесть на край лодки и сделать кувырок назад, за борт. И уже через несколько мгновений инструктор возьмет вас за руку и потащит вниз, к темному дну...



Сертификат дайвера
PADI Open Water Diver
можно получить даже
если в вашем городе нет
моря – начальное
обучение проходит в
бассейнах или
океанариуме

Пятно света над головой все больше и больше отдаляется. Погружение в глубину происходит довольно стремительно. По крайней мере, так кажется. И вот вы уже встречаете любопытных рыбок, которые подплывают вплотную к маске и пытаются заглянуть вам в глаза.

Возможные сложности

Во-первых, может заложить уши. Поэтому новичкам рекомендуется нырять не глубже чем на 10 метров. А чтобы запросто погрузиться метров на 30—40, нужно быть уже более-менее профессионалом. Во-вторых, вам может быть сложно справиться с невесомостью. Особенно если грузики распределятся неравномерно по поясу. Меня, например, все время переворачивало: то на спину, то на бок.

В-третьих, вы можете разволноваться и начать дышать слишком часто, чего делать не следует – иначе получится чересчур много пузырьков, да и кислород быстрее израсходуется. Нужно ритмично совершать спокойные и размеренные вдохи и выдохи.



Дайвинг – это спорт, а
не развлечение. Он
требует дисциплины и
выносливости –
акваланг и пояс с
грузами весят немало

Личные впечатления

Когда мы с инструктором стремительно спускались вниз по сброшенной на дно веревке с грузом, мне показалось, что я еду на скоростном лифте. Было жутковато – мы оказы-

вались все глубже, квадратик света наверху все отдалялся, а я впервые в жизни пробовала дышать с помощью акваланга. Мне казалось, что если я сделаю хотя бы одно неверное движение, трубка с кислородом отсоединится и заполнится соленой водой. Но, конечно, мои страхи как всегда были напрасны.



Нырять можно и у нас, в Черном море. И пусть там не будет красочных коралловых рифов – все равно очень интересно. Одна возможность подержаться за штурвал затонувшего корабля чего стоит

Я покормила рыбок с руки, посмотрела на угрюмого краба, потрогала заросший водорослями штурвал затонувшего корабля... и даже постояла на дне морском, сплошь усыпанном ракушками. Правда, если бы не инструктор, который все время держал меня за руку, мне ни за что бы не удалось принять вертикальное положение. Возвращение к свету и воздуху спустя 30 минут было особенно радостным... Мы поднимались по той же веревке, и вокруг становилось все светлее!

Результат после 1 погружения: восторг, легкая эйфория, ощущение невесомости своего тела.

Результат после 2—3 месяцев: если вы решитесь пройти первый этап обучения, то получите сертификат PADI Open Water Diver, дающий право самостоятельных погружений до глубины 18 метров. Обучение состоит в среднем из 5 теоретических +5 практических занятий в бассейне +4 погружений в «открытой воде». В вашем городе нет моря? Не беда, дайвинг-клубы проводят погружения в том числе в озерах или организуют выезды на Черное и Красное моря.



Многие считают дайвинг экстримом, но на самом деле он не попадает даже в первую десятку опасных видов спорта

Интересные факты

- Самое живописное место для погружений в мире – Красное море (в странах Египет, Судан, Джибути, Эритрея, Саудовская Аравия, Йемен, Израиль и Иордания).
- Самое длительное погружение совершил американец Ричард Пресли в 1992 году. Он провел под водой 69 дней. Дайвер жил в специальном подводном аппарате у берегов Флориды.
- Самое глубокое погружение – на счету француза Паскаля Бернабе. В 2005 году он нырнул на глубину 330 метров. Погружение заняло всего 10 минут, зато на всплытие ушло 8 часов и 29 минут из-за длительной декомпрессии.
- Декомпрессия – процедуры, помогающие аквалангисту подняться с глубины без риска для здоровья. Это остановки на определенное время, чтобы азот, гелий и другие газы успели выйти через легкие. Иначе есть риск развития кессонной болезни – выделения газов в кровь.
- Новичкам разрешается нырять на 10 метров, опытным дайверам – на 30 метров. Погружения свыше чем на 100 метров – так называемый технический дайвинг – считаются сверхглубокими и очень опасными.
- Вода плотнее воздуха в 800 раз. На глубине 10 метров давление увеличивается в 2 раза. Каждые следующие 10 метров оно продолжает расти еще на одну атмосферу.
- «Предшественник» акваланга – регулятор подачи воздуха с контейнером и шлангом, созданный в 1860 году французским горным инженером для работы в загрязненных шахтах.
- Первый полноценный акваланг изобрел французский капитан Жак-Ив Кусто в 1943 году. Он погружался с «аппаратом для дыхания под водой» на глубину до 60 метров.
- Фридайвинг – погружения в воду без акваланга на задержке дыхания. В 2010 году житель Цюриха Петер Колат установил новый рекорд – он провел под водой 19 минут и 21 секунду.

Полет за штурвалом самолета

*«Не знал, что ты умеешь летать на самолете.
– Летать — да. Садиться — нет».*

(Из фильма «Индиана Джонс»)



Прогулка по облакам. Маленький двухместный самолетик. Кресло второго пилота. Слишком послушный штурвал. Внезапные виражи, воздушные кочки и сумасшедшие ощущения внутри. Равные по силе трем прыжкам с парашютом! Только сидя на одном месте... Дух захватывает – и не отпускает...

Вам понадобится:

Паспорт. 3500—7000 рублей. Предварительный звонок на аэродром, чтобы узнать, летная ли погода.

Как все происходит?

Вы заранее покупаете сертификат на полет в 2-х или 4-х местном самолетике, например, на ЯК или Cessna. Звоните, записываетесь на полет. В утро полета обязательно уточняете, «открыто» ли сегодня небо. Так как закрыть его могут даже в хорошую погоду по разным причинам.

Если все хорошо, приезжаете на аэродром. Садитесь в кресло второго пилота – оно может быть слева, справа или сзади от пилота первого. Надеваете наушники. Слушаете команду «Вам взлет». Беретесь за штурвал... и ничего не делаете, ничего не трогаете. Ждете, когда пилот поднимет самолет в небо. И только там, на высоте 600—900 метров, даст вам аккуратно «порулить». Аккуратно, правда, с непривычки вряд ли получится. Слишком уж самолет послушный.



Выбирайте любую интересную вам программу: прогулочный полет, экскурсионный, экстремальный или обучающий за штурвалом...

Штурвал на себя – самолетик моментально поднимает нос вверх. Штурвал от себя – резко опускает нос вниз, наклоняясь вперед. Нужно еще аккуратнее с ним, нежнее. Штурвал направо – и вот левое крыло взметнулось ввысь, а правое «упало». Спокойнее. Штурвал налево – все наоборот. Разворот.

Возможные сложности

Если вы согласитесь на предложение пилота совершить парочку виражей и прыжков на воздушных «кочках» – готовьтесь к самым ярким ощущениям в вашей жизни. Если только вы не начинающий космонавт, конечно. Это очень страшно и очень потрясающе одновременно. Нереально захватывает дух. Гораздо сильнее, чем при обычном свободном падении. Это длится целых 5—6 секунд. Вы полностью теряете ощущение притяжения. Судорожно пытаетесь ухватиться за что-то и словно парите в невесомости. Перегрузки. А пилот абсолютно спокоен. Говорит – «Привык»...



Мой первый полет. Некоторые самолетики настолько маленькие, что забираться в них приходится прямо по крылу, сверху

Личные впечатления

Летала в кресле второго пилота дважды. Поняла одно – управлять самолетом страшно интересно и просто страшно. Он трясется в воздухе, как переполненная марш-

рутка. И как только держится в небе? А мини-фигуры высшего пилотажа – это вообще нечто. Я вцепилась обеими руками в сидение – мне казалось, что я куда-то проваливаюсь и поднимаюсь одновременно... Таких ощущений я не испытывала еще ни разу! С обычным свободным падением даже не сравнить... Это похоже на 3 прыжка с парашютом одновременно! И при этом ты просто сидишь на месте...



Результат после 1 полета: восторг, прилив адреналина, сильное желание повторить, зависть по отношению к пилоту, восхищение пилотом, восхищение самолетом, мечта научиться летать.

Результат после 2—3 месяцев: есть специальные курсы пилотов малой авиации. Уже через 10—20 часов практического обучения вам разрешат совершить первый самостоятельный вылет, а через 50—60 летных часов выдадут свидетельство пилота-любителя. Проблема лишь в цене – например, вводные 2 часа 20 минут летных занятий на данный момент (2016 год) стоят 33 000 рублей. Если платить за весь курс сразу, будет дешевле, но в целом – не менее 300 000—400 000 рублей.



Мой второй полет над
Финским заливом и
Кронштадтом.
Трехместный
самолетик

Интересные факты



Скучно просто летать?
Попробуйте программу
с элементами высшего
пилотажа! Она стоит
на 30-40% дороже и
доступна всем
желающим на
самолете ЯК-52

- Петля, переворот через крыло, двойной переворот или бочка, виражи, штопор – основные фигуры высшего пилотажа, которые должен уметь выполнять каждый летчик, даже начинающий.
- Аэробатика – шоу высшего пилотажа для зрителей. Может выполняться на самолете, вертолете, парплане или планере.
- Риск погибнуть в авиакатастрофе – всего 1 на 11 000 000.
- 50% европейских пилотов хотя бы раз засыпали за штурвалом.
- После отказа всех двигателей самолет не падает, а планирует.
- Многие пилоты в полете пережили удар молнии в лайнер. Пассажиры слышат грохот, видят вспышку и... самолет спокойно летит дальше.
- Согласно нормам, пилот может находиться за штурвалом до 16 часов без перерыва.
- Простым пилотажем считается: вираж с креном до 60°, спираль, горизонтальная восьмерка, пикирование с углами до 45°, горка, боевой разворот.
- Сложный пилотаж: вираж с креном более 70°, мертвая петля, переворот, управляемая бочка, переворот на горке, свечка или вертикальный взлет, штопор.
- Полеты на спортивных самолетах очень красочно и детально описаны в философских книгах Ричарда Баха, американского писателя и опытного летчика, автора знаменитой повести «Чайка по имени Джонатан Ливингстон».

Водные лыжи

«Утонуться бы в море, но слишком много народу катается на водных лыжах...»

(Фредерик Бегбедер, писатель)



Мягкое скольжение по воде. Весело и уверенно рассекают водные брызги. Вес исчезает, появляется легкость. Но стоит лишь на миг ослабить натяжение троса – и тут же тяжесть тела потянет под воду...

Вам понадобится:

Паспорт, 3000 рублей или сертификат, купленный со скидкой 50%, купальник. Гидрокостюм, шлем и спасательный жилет дадут на месте.

Как все происходит?

Вы приезжаете на озеро или реку, облачаетесь в гидрокостюм, надеваете водные лыжи. Они довольно широкие и тяжелые. Каждая босая нога вставляется в некий «резиновый носок», как в ластах, который плотно сцепляется с самой лыжей.

Классика – это 2 водные лыжи. Бывает и такое, что лыжа только одна, более широкая. В этом случае ноги ставятся друг за другом. А еще есть такая штука, как вейкборд – собрат сноуборда и скейтборда, только водный. Но для первого раза лучше выбрать традиционный вариант – проще и понятнее.

Катание на водных лыжах бывает двух видов: за катером, держась за трос, и по подвесной «канатной дороге», опять-таки крепко держась за трос.

За катером



В 2012 году в Австралии
был установлен рекорд:
за одним катером на
лыжах ехали
одновременно 145
спортсменов!

При катании за катером вы «встаете» на воду из положения «сидя» в воде. Начальная позиция – колени прижаты к груди, центр тяжести смещен назад. Сначала нужно попытаться встать в полуприсед, и только затем – в более высокую стойку. Но полностью выпрямлять ноги нельзя, колени всегда должны быть согнуты, чтобы плавно пружинить по водной глади.

По подвесной «канатной дороге»

При катании на подвесной системе вы стартуете с причала, по команде оператора соскальзывая на воду. Главное – удержать равновесие, не выпустить лебедку из рук (а она дергает вас вперед очень резко) и правильно «встать» на водную гладь. Колени должны быть полусогнуты, вес равномерно распределен на обе ноги, спина по возможности прямая.



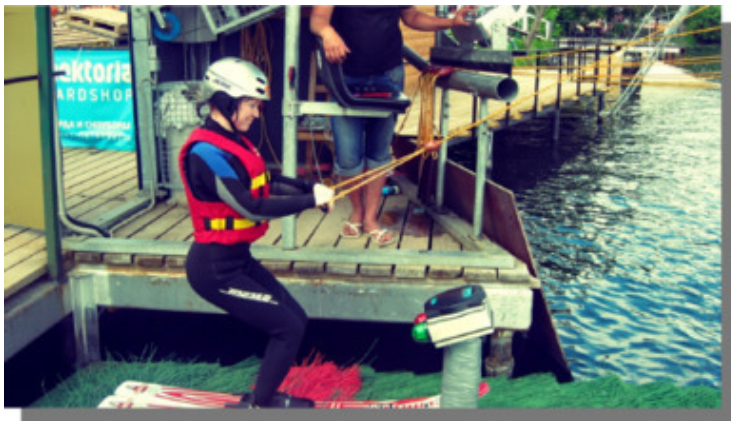
Водные лыжи прекрасно
укрепляют мышцы ног и
рук, улучшают осанку и
координацию

Возможные сложности

«Встать» на воду и тут же не упасть – самая трудная задача! На ноги идет довольно большая нагрузка, при этом нельзя допустить, чтобы они дрожали или разъезжались в разные стороны. Трос слишком резко тянет вперед, и может случиться такое, что ноги не успеют «догнать» руки. И вы полетите в воду головой вперед. Важно удерживать равновесие и полностью контролировать вес своего тела.

Еще одна сложность – повороты. Их нужно совершать по максимально большому радиусу. Чтобы лебедка все время была натянута. Если натяжение ослабнет хоть на 1 секунду – вы тут же остановитесь и упадете в воду.

Личные впечатления



Самое сложное – соскользнуть с причала в воду и не упасть!

Перед тем, как наконец стартануть с причала, я падала ровно 7 раз! «3—2—1» – считает оператор. «Вперед!» И тут лебедка резко дергается... и я, вцепившись обеими руками в трос, улетаю за ней вперед. Как на тарзанке. И с размаху ныряю в воду головой вниз. Плыву обратно, забираюсь на причал... И повторяю все сначала. И так – раз за разом. Оператор уже было пожалел меня и предложил странные водные санки «нишборд», где кататься можно стоя на коленях... Но тут случилось чудо – каким-то образом мне наконец удалось «встать» на воду и удержать равновесие!

И даже пройти первый поворот. Но вот на втором, на середине озера, я упустила натяжение троса... на мгновение замерла... и тут же ушла под воду. А потом еще долго снимала в воде лыжи и плыла с ними к берегу... Выбиралась в каких-то кустах... Распугала семейство уток... Повеселила отдыхающих, которые жарили шашлыки... И долго-долго плелась обратно, босиком по каменистой дорожке, с тяжелыми лыжами на плече... Еще раза 2—3 повторяла падения опять же на втором повороте, а потом у меня внезапно закончились силы. Но эмоции, бодрость и счастье остались.

Результат после 1 занятия: радостные ощущения, как в детстве после купания в пруду. На следующий день – боль в плечах, руках и ногах, сильная усталость (при отсутствии физ. подготовки).

Результат после 2—3 месяцев: вы перестанете падать и научитесь выполнять различные трюки – например, прыжки на водных трамплинах. Стоимость тренировок станет ниже, если вы купите абонемент на сезон. За одно лето успеете хорошо «подкачать» ноги, укрепить пресс и мышцы рук.

Интересные факты



Опытные воднолыжники
умеют выполнять
различные трюки и
прыжки

- Катер, который буксирует лыжника, идет со скоростью 25 км/ч для начинающих и 30—35 км/ч – для мастеров.
- Длина троса (он называется фал), прикрепленного к катеру – 18 метров для новичков, 24 метра для спортсменов.
- Водные лыжи бывают одиночные и парные. Парные – это фигурные и прыжковые. Одиночные – фигурная и слаломная моно-лыжа.
- Фигурные лыжи короткие (около 1 метра), широкие, чуть загнуты с двух концов. На них можно вращаться, поворачиваться, делать изящные петли и даже танцевать.
- Прыжковые – длинные (2 метра), с сильно загнутым носом. Они предназначены для прыжков с 1,5-метровых трамплинов, на них легко маневрировать как на воде, так и в воздухе.
- Слаломная лыжа – средняя по длине (1,4—1,8 метра), с загнутым носком, ноги ставятся друг за другом. Ее придумали для прохождения специальной трассы, где нужно обходить плавающие буйки, аккуратно скользя между ними.
- На первый взгляд водные лыжи напоминают горные. Но водные шире, чаще тяжелее (по 6 кг каждая), имеют особую геометрию и изготавливаются из специального материала.
- В начале XX века, когда воднолыжный спорт только появился, лыжи были деревянными. Сейчас же для их изготовления используется пенополиуретан (пластик), который мало весит и отлично скользит по воде.
- Первые водные лыжи появились в 1922 году, когда американец по имени Ральф Самуэльсон вдруг решил поэкспериментировать и испытать на воде обычные зимние лыжи.
- В СССР водные лыжи появились в 1964 году, во многом благодаря нашему великому космонавту Ю.А.Гагарину – горячему поклоннику этого вида спорта.

Прыжки с веревкой

«Падение – прекрасная возможность научиться летать!»

(Цитата из интернета)



Шаг. Просто один шаг. Но это будет один из самых страшных шагов в вашей жизни. Ведь это шаг в пропасть. И пока ты стоишь наверху и всматриваешься в бездну – бездна смотрит на тебя...

Вам понадобится:

Паспорт, 400—900 рублей в зависимости от объекта и клуба, тряпичные перчатки. Шлем дадут на месте.

Как все происходит?

Вы вступаете в сообщество любителей прыгать с веревкой (роуп-джампинга) в социальных сетях и следите за новостями. Прыжки совершаются регулярно на разных объектах города: мостах, трубах, башнях, цехах... Смотрите фотографии, читаете описания, выбираете место и ждете.

В день X приезжаете на объект. Поднимаетесь. Сам процесс «поднимания» не всегда прост – возможно, придется взбираться на крышу заброшенного цеха или на высокую башню по открытой лестнице... Для удобства лучше взять с собой тряпичные нескользящие перчатки, а все ценные вещи положить в рюкзак.



Перед прыжком думаешь: что здесь такого, сейчас просто разбежусь и... а как посмотришь вниз, так руки холодеют

Варианты прыжка

Когда вы доберетесь до старта, на вас наденут шлем и обвязку, очень похожую на парашютную. И предложат варианты прыжка: прыгать головой вниз, прыгать «солдатиком», прыгать из подвешенного состояния или из положения сидя.

Либо просто встать на край и сделать один шаг вниз. Это – самое простое и самое трудное одновременно. А вот бывалые «джамперы» уже развлекаются как могут: кто сальто в прыжке делает, кто падает спиной вперед...



Для первого раза лучше выбрать максимально простой прыжок с моста, без риска удариться об стену в момент падения

Свободное падение

Свободное падение длится 2—4 секунды, в зависимости от высоты. Скорее всего, вы не успеете даже ничего понять. Только один короткий миг всепоглощающего ощущения полета – и вот вы уже раскачиваетесь на веревке из стороны в сторону, как на качелях.



Полет длится лишь
один миг, похожий на
яркую вспышку – но эти
секунды того стоят

Возможные сложности

Страх. Страшно. Очень страшно. Вы ведь видите землю. Она очень близко. Так и кажется, что сейчас разобьетесь. Поэтому прыгать нужно сразу. Не задумываясь ни на одну секунду. Иначе вы рискуете «зависнуть». И будете минут 5 стоять на краю и бояться, задерживая всех остальных... Еще желательно на всякий случай крепко стиснуть зубы, чтобы не прикусить язык во время падения. И не стоит слишком наклонять голову вперед при прыжке «солдатиком» – можно неприятно удариться лбом о канат, на котором вы повиснете.

Личные впечатления



Из самолета с
парашютом мне было
прыгнуть проще, чем с
крыши заброшенного
цеха с веревкой

Я думала, после прыжка с парашютом прыжок с веревкой покажется мне детским развлечением. А нет. Это было гораздо страшнее. Ровно 1 минуту стояла и решалась. Парашюту доверяешь больше, чем какому-то канату. Из самолета земля кажется далекой, а тут – вот она, рядом, видно каждый камень на дороге... Ощущения – как у суицидника, собравшегося прыгать с крыши. И даже не прыгать – а просто шагнуть вниз. Но в итоге ощущений

и эмоций меньше, чем после парашюта. Я даже осознать ничего не успела, как уже болталась на веревке в маятнике. Весело, но мало. Эйфория прошла минут через десять.



После свободного падения повисаешь на веревке и уходишь в маятник – качаешься туда-сюда

Результат после 1 занятия: вы понимаете, что можете в буквальном смысле выпрыгнуть за рамки своей зоны комфорта и преодолеть страх.

Результат после 2—3 месяцев: если вы увлечетесь роуп-джампингом, то постепенно начнете осваивать все более и более трудные объекты, куда новичков не пускают. Например – 70-метровую башню, с которой надо прыгнуть так, чтобы не раскачаться и не удариться об нее. Также вы научитесь выполнять трюки во время прыжка: сальто и перевороты.

Интересные факты

- Прыжки с веревкой придумал скалолаз Дэн Осман, который в 1989 году начал борьбу со страхом падения. Он специально срывался со скал, повисая на страховочной системе, чтобы перестать бояться случайных падений.

- Слова Дэна Османа: *«Общество буквально сбрасывает на людей свои стандарты, определяя, что безопасно, а что – нет. Я всегда был другим. Люди смотрят на меня и говорят – ты сумасшедший! Но я не склонен к суициду. Когда вы сидите на диване, упершись взглядом в ящик, вы умираете. Я себя чувствую наиболее живым, когда оказываюсь лицом к лицу со своим страхом».*



*Прыжки с веревкой
абсолютно безопасны,
если правильно
рассчитать длину
троса и надежно
закрепить
страховочную систему*

- Дэн Осман погиб в 35 лет во время прыжка с 300-метровой высоты. Он должен был повиснуть в 30-ти метрах от земли, но то ли веревка оборвалась, то ли Дэн неправильно рассчитал соотношение длины веревки и веса своего тела...
- В роуп-джампинге важно заранее грамотно рассчитать длину веревки, вес тела и безопасную траекторию падения, чтобы не удариться об объект, с которого совершается прыжок.
- Целых 280 метров свободного падения с высоты всего 360 метров – мировой рекорд, установленный в Норвегии в июле 2010 года.
- Новая категория прыжков с веревкой «воздух-воздух» открылась в России осенью 2012 года. Прыжок был совершен с воздушного шара, с высоты 3283 метров над уровнем моря. Свободное падение составило 1280 метров.
- Профессиональные роуп-джамперы обязательно дублируют все страховки: веревки и карабины. Снаряжение выдерживает нагрузки даже при одной системе, поэтому если оборвется первая страховка, то сработает вторая.
- Там, где износ веревок происходит быстрее (например, на креплениях), используется сразу 3—4 страховки с протекторами. Их прочность во много раз превышает нагрузки, возникающие при прыжках.

Горные лыжи

«Горные лыжи сами по себе не являются счастьем, но вполне могут его заменить».

(Автор точно неизвестен, один из олимпийских чемпионов)



Скорость. Адреналин. Драйв. Бешеный ветер в лицо. Снежные брызги из-под лыж. Самоконтроль.

Вам понадобится:

Горные лыжи, ботинки и палки либо денежный залог/права/паспорт, чтобы взять их в прокат. В среднем 1000—1500 рублей за комплект на 3 часа. Плюс абонемент на подъемники – стоит тоже в среднем 1000 рублей на 3 часа. Цена зависит от курорта. Также необходим непромокаемый спортивный костюм и перчатки. Для защиты от ветра желательно надеть шлем и маску.

Как все происходит?

Вы приезжаете на один из горнолыжных курортов в ближайший пригород. А лучше, конечно, в Норвегию или в Альпы, если есть возможность. Разница потрясающая. Но чтобы попробовать, вполне можно ограничиться и Ленинградской/Московской или другими областями, где есть хоть какие-то возвышенности.

Оставляете залог, подбираете себе подходящий горнолыжный комплект и... для начала осваиваете довольно сложную на первый взгляд систему надевания ботинок.

Снаряжение

Прежде всего, ботинок максимально расстегивается и ставится на пол. Затем из положения стоя туда аккуратно «впихивается» нога, скользя от носка к пятке. Затем фиксируются многочисленные застёжки. Ботинок должен очень плотно прилегать к ноге, но не должен слишком сильно давить и причинять боль.



Первый раз надеть горнолыжные ботинки может быть трудновато – лучше, если вам кто-то поможет

Кстати, чем дороже вы берете комплект, тем удобнее и мягче будут ботинки. Тем «протореннее» будут лыжи. Тут лучше не жалеть денег, даже если вы абсолютный новичок и вам говорят, что вы не почувствуете разницы. Сравните – очень даже почувствуете.

Застегнули ботинки – теперь учимся в них ходить. Ощущения как у трансформера! Ценные вещи сдаем в сейф. Сменную одежду – в гардероб. Покупаем абонемент на подъемник. И идем на гору.



Лыжи лучше выбирать стандартной длины, с закругленными краями. Они короче и шире, чем беговые

Катание

В некоторых местах нужно сначала подняться на вершину, чтобы съехать вниз. В некоторых наоборот – сначала нужно съехать, а потом подняться обратно, чтобы съехать еще раз. И еще раз. Это затягивает. Ветер в лицо, скрип и брызги снега, ощущение легкости, скорость, скольжение... Дух захватывает!



*Палки в горных лыжах
нужны в основном для
сохранения равновесия,
сильно отталкиваться
от склона ими не нужно*

Главное – выбирайте правильные трассы. На любом курорте есть учебный или детский склон – если вы новичок, смело отправляйтесь туда. Затем переходите на «зеленые», семейные. Потом – на более сложные «синие». И только почувствовав уверенность, решайтесь на «красные» и «черные».

Первый раз без инструктора будет сложно. Сложно, но возможно. Научиться ехать вниз на лыжах сможет любой – в конце концов, вспомните беговые. А вот научиться тормозить, «гасить» скорость за счет плавных поворотов – это уже сложнее... Главное – держите осанку. Не наклоняйте сильно корпус, не размахивайте руками. Колени всегда должны быть наполовину согнуты. Подайте их вперед. Пусть голени плотно упрутся в горнолыжные ботинки.



*С утра склоны еще
нетронутые и очень
красивые – все в ровных
параллельных полосках,
которые остаются
после обработки
растраками*

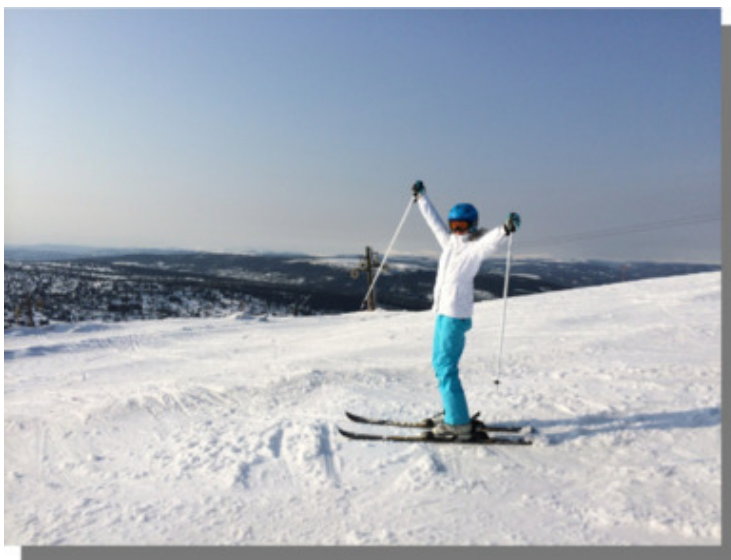
Падения

Готовьтесь к тому, что вы будете падать. Много раз. Но это не так страшно, как кажется, честно! При падении лыжи автоматически отстегиваются, а вы просто аккуратно ложитесь «на бочок» в мягкий снег. Максимум – сделаете пару спокойных кувырков вниз. Но вы ведь не полезете сразу на черную трассу и трамплины? Будете кататься на пологих склонах? – а значит, и падения будут мягкими и довольно безопасными.

Возможные сложности

Съезжать с горы нужно не по прямой, а делая плавные «петли» из стороны в сторону. Зачем? Потому что при прямом спуске вы моментально наберете слишком большую скорость. И с вероятностью 90% не сможете удержаться и упадете. Или еще и врежетесь в кого-нибудь. Поэтому скорость надо «гасить». А это для новичков самое сложное. На самом деле все просто, главное освоить технику: постоянно переносить вес тела с одной ноги на другую. Полностью. Каждые 3 секунды. Вот и все. Корпус при этом следует держать прямо, не поворачиваясь и не «болтаясь» из стороны в сторону.

Личные впечатления



Крупнейший
горнолыжный курорт
Скандинавии – Трюсиль в
Норвегии. Высшая точка
трассы – 1100 метров

Первое время я не могла освоить «петли» и гасила скорость исключительно падением. Разгонюсь как следует, «поймаю кайф» от ощущения полета, почувствую дрожь в ногах, потеряю равновесие – и, сгруппировавшись, на бочок... Если снег мягкий, без заледенелых участков – вполне мягко и приятно. Главное – чтобы лыжи не отцепились и не уехали вниз. Или чтобы палки далеко не улетели – а то потом не очень удобно ползать за ними по всему склону. Упал, поднялся, поехал дальше... Хорошо, что те времена остались далеко позади! Не падать давно научилась, сейчас начинаю потихоньку осваивать трамплины... Страшно-вато, но ощущения полета ярче, чем при обычном катании.

Результат после 1 катания: весело, но кажется, что изящно управлять лыжами очень сложно.

Результат после 2—3 месяцев: вы уже умеете гасить скорость, не боитесь подъемников и более-менее уверенно чувствуете себя на склоне. Спокойно проходите зеленые и синие трассы, начинаете заглядываться на красные.

Интересные факты



Всевозможные трюки
чаще выполняют
сноубордисты, однако и
горнолыжники всюю
прыгают с трамплинов

- Родина горных лыж – Скандинавия. Именно там обнаружили самые древние наскальные рисунки с изображением лыж. А горные лыжи как вид спорта появились в конце XVIII века в Норвегии. Первые соревнования относят к 1767 году.
- Сноуборд появился сравнительно недавно – в середине 1960-х, когда американец Шерман Поппен скрепил 2 лыжи друг с другом ради забавы своей дочери, а затем оценил это изобретение и даже продал на него патент.
- Скорость, которую развивает горнолыжник среднего уровня – 100 км/час. Скорость сноубордистов ниже – около 70 км/час.
- На скоростном лыжном спуске спортсмены разгоняются до 200 км/час – это больше, чем скорость свободного падения (180 км/час). Мировой рекорд по скорости спуска на горных лыжах – 251,4 км/час.
- Колени и лодыжки – самые уязвимые части тела горнолыжника. А у сноубордистов больше всего могут пострадать запястья, голова и спина.
- Психологи утверждают, что горные лыжи выбирают спортсмены, которые любят результат – достижение целей, а сноуборд – те, кто любит процесс, то есть решение задач.
- В прошлом веке на известных европейских курортах сноубордистов не пускали на подъемники – чтобы те не мешали горнолыжникам.

Веровочный парк

«Моим злейшим врагом на пути к цели является страх... Я хочу быть сильнее собственного страха, ради этого я снова и снова ищу опасности».

(Райнхольд Месснер, итальянский альпинист)



Каждый шаг дается с трудом. Постоянный самоконтроль. 100% присутствие в моменте здесь и сейчас. Осознание каждого движения. Баланс. Равновесие. Вдох-выдох. И медленно, но неуклонно – вперед.

Вам понадобится:

От 600 до 1200 рублей за однодневное посещение парка. Обязательны тряпичные нескользящие перчатки и удобная обувь. Спортивная обтягивающая одежда, без лишних шнурков и шарфиков.

Как все происходит?

Вы приезжаете в веревочный «городок» – куда-нибудь в прекрасный сосновый лес или городской парк. Проходите инструктаж по технике безопасности на детской учебной трассе. Вам показывают, как надевать обвязку, куда цеплять страховку, как пользоваться карабином... А дальше – сами.

Трассы

Сначала идете на самые легкие трассы – «зеленые». Затем – на «синие», посложнее. Для прохождения «красных» уже нужна определенная физическая подготовка, а цель покорить «черные» лучше и вовсе отложить до следующего раза.

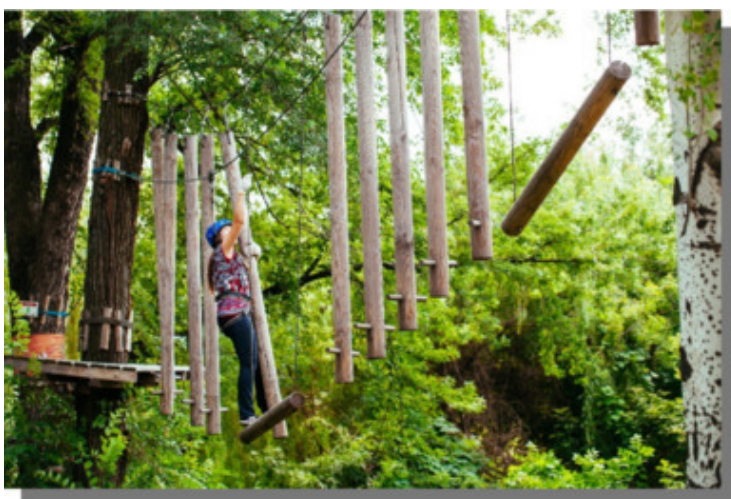


Посмотришь на картинку и кажется – очень легко... пока не окажешься там в реальности, без опоры и уверенности в следующем шаге

Общая протяженность маршрутов парка может превышать 1 километр. Длина каждой трассы – в среднем 50—200 метров. Высота тоже разная – от 1,5 до 10—12 метров. Время прохождения – от 15 до 40 минут. В выходные дни на трассах могут быть «пробки» и очереди, если кто-то двигается медленно.

Препятствия

Среди препятствий: подвесные бревна, натянутые канаты, сетки, тарзанки... Например, вам надо пройти по цепочке подвешенных по одному маленьких бревен, которые сильно раскачиваются из стороны в сторону. Или проползти по трясущейся сетке. Или зацепиться за канат с узлом и «прокатиться» на нем через пропасть (и успеть вовремя спрыгнуть на следующей «станции»). Или просто пройти на высоте по натянутому тросу, придерживаясь руками за еще один трос повыше.



Устойчивости – ноль, опоры нет, бревна вовсю раскачиваются... Главное не думать о том, что страшно, а просто двигаться вперед

Троллей

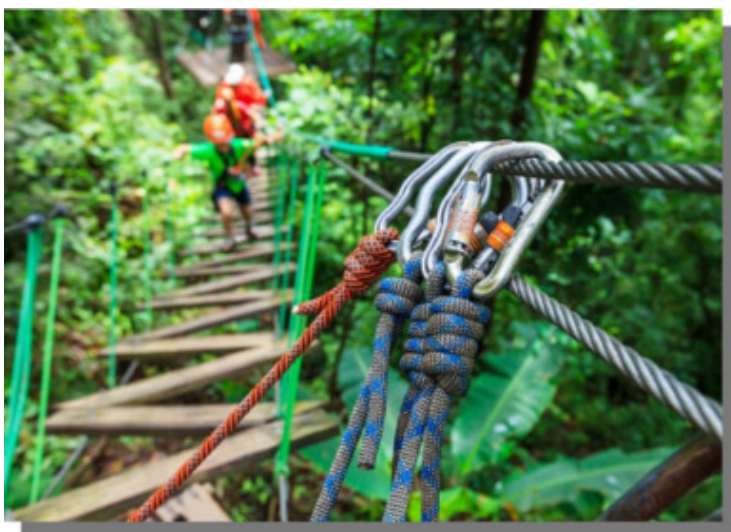
Троллей – это веселые скоростные спуски на «ролике» по натянутой под наклоном веревке. Вы просто цепляете к ней свою страховочную систему, повисаете в воздухе и «летите» между деревьями, проходя таким образом часть «трассы». На особо длинных этапах дух захватывает!



Хотите ощутить
чувство полета без
риска и страха? Троллеи
– подходящий вариант!

Возможные сложности

Страх. И только страх. Как всегда. А также усталость рук. Скорее всего, в первый раз больше трех-четырех трасс вы не осилите – руки начнут «отваливаться». А так все довольно просто. Главное – не «зависать» посреди трассы перед сложным препятствием. Ведь чем дольше решаешься – тем больше боишься. Надо просто двигаться вперед, и все. В конце концов, даже если вы упадете – вы спокойно повиснете на страховке. Единственное – не ударьтесь головой о дерево. И всегда надежно закрепляйте страховочный карабин перед тем, как проходить этап.



Страховочная система
очень надежная, если
пользоваться ей
правильно

Личные впечатления



Под конец трассы уже не чувствуешь рук, но тебя переполняет азарт – дойти до конца, чтобы прокатиться на самом длинном троллее... Веровочный парк «Орех» в Лен.области

Первая трасса, не смотря на ее простоту, далась мне с трудом. Я не боюсь высоты, но мне было страшно. Двигалась по маршруту очень медленно. Тщательно прощупывала ногой каждое препятствие. Из всех сил цеплялась за трос. Так, что аж пальцы немели от напряжения. Но спустя полчаса я расслабилась. Движения стали увереннее. Скорость – выше. Качающиеся под ногами пеньки и досочки перестали пугать. Появился азарт и любопытство – а что там дальше?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.