

Наиболее популярные виды спортивного и экстремального туризма. Обзор

Андреева Ю.Ю.,
ассистент ИТиГ (филиал РГУТиС)

Спортивный и экстремальный виды туризма в последние годы активно развиваются, и если спортивный туризм хорошо известен, то экстремальный, напротив, популярен, преимущественно, в кругах профессионалов или подготовленных любителей. Необходимо подчеркнуть, что четкого определения «экстремальных видов туризма», к сожалению, дать практически невозможно из-за малоизученности этого явления. Нет его и в российском законодательстве. Но обычно к такому туризму относят путешествия с элементами экстрима. То есть, походы, которые сопряжены с трудностями для человеческого организма и даже опасностью. Сплав по бурной горной реке, трудный маршрут в тайгу, где можно встретить диких зверей, спуск в холодную и темную пещеру, полет на дельтаплане — все это экстремальные путешествия. Экстремальные виды туризма условно можно разделить на группы в соответствии с тремя основными природными стихиями: вода, воздух, земля. Известно, что экстремальный спорт — занятие для людей активных и материально обеспеченных, то есть не для всех. Однако популярность экстрима неуклонно растет, и он завоевывает все новых и новых любителей активного отдыха.

Рассмотрим наиболее популярные виды спортивного и экстремального туризма.

Альпинизм

Альпинизм — вид спорта, основной целью ставящий прохождение маршрута, пролегаю-

щего через горную вершину. Техническая часть маршрута

бывает протяженностью от нескольких сот метров до нескольких километров, при этом на всем протяжении маршрута, как правило, не существует стационарных точек страховки. Восхождение в зависимости от сложности и протяженности маршрута может длиться от нескольких часов до нескольких дней, недель и даже месяцев. Принято выделять два типа восхождения: альпийский и гималайский стиль.

Альпийский стиль — это последовательный подъем на вершину вместе со всем снаряжением.

Гималайский стиль отличается предварительной подготовкой маршрута восхождения, провешиванием страховочных веревок (перил), установкой промежуточных лагерей, доставкой снаряжения и кислорода в эти лагерь, что предполагает многократные подъемы и спуски из лагеря в лагерь. Гималайский стиль — это своеобразная осада горы, занимающая иногда 2-3 месяца, но именно такая тактика позволила достичь вершин Эвереста и других восьмитысячников.

В России (ранее — в СССР) проводятся ежегодные соревнования по альпинизму в нескольких классах:

- Высотно-технический класс — восхождения выше 7000 метров.
- Технический класс — технически сложные восхождения до 7000 метров.

- Скальный класс — прохождение чисто скальных маршрутов.

- Зимний класс — восхождения, совершенные в зимний период времени.

Западные альпинисты выделяют также:

- Big Wall — прохождение больших стен протяженностью километр и более.

- Соло — восхождение на гору в одиночку (в России такой вид восхождений официально запрещен).

- Мультипитч (это скорее скалолазный маршрут): небольшой маршрут, не больше 10 веревок, можно пройти менее чем за сутки.

Бейсджампинг

Бейсджампинг (от англ. BASE jumping) — экстремальный вид спорта, в котором используется специальный парашют для прыжков с фиксированных объектов.

B A S E — акроним от английских слов: building (дом); antenna (антенна); span (перекрытие, мост); earth (скала), и это перечень основных типов объектов, с которых выполняются прыжки. Спортсменов называют бейсджамперами (от англ. basejumper) или просто бейсерами.

Бейсджампинг считается наиболее опасным видом парашютизма и на текущий момент рассматривается как крайне экстремальный спорт. Прыжок бейсера занимает по времени меньше минуты, и у парашютиста не остается времени на раскрытие второго парашюта в случае отказа первого. Спортсмен-бейсер забирается на крышу какого-нибудь здания, желательнее небоскреба повыше, какую-нибудь телебашню, гору или скалу и прыгает вниз.

В России практически нет фирм, специализирующихся на этом виде экстрима, кроме того, прыжки с высотных зданий и сооружений считаются мелким хулиганством и караются в соответствии с УК РФ.

Вейкбординг

Вейкбординг представляет собой комбинацию водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга. Катер буксирует райдера, стоящего на короткой, широкой доске. Двигаясь на скорости 30 — 40 км/ч с дополнительным балластом на

борту, катер оставляет за собой волну, которую райдер использует как трамплин. В прыжке можно исполнить множество разнообразных трюков.

Особенно динамично вейкбординг стал развиваться в начале 1990-х годов, он даже совершил революцию в водном спорте так же, как в свое время сноуборд в горных лыжах.

Из увлечения небольшой группы энтузиастов вейкбординг превратился в популярный спорт со своей философией и культурой. Множество трюков пришло в вейкбординг из родственных «досочных» видов спорта — сноубординга, скейтбординга. И это дает вейкбордисту возможность поддерживать форму круглый год. Стоимость полного комплекта снаряжения от \$400, кроме того, для вейкбординга нужен специализированный и очень дорогостоящий катер. Все это ограничивает развитие данного вида экстремального спорта в нашей стране.

Виндсерфинг

Виндсерфинг — водный вид развлечения и спорта с использованием специального снаряжения в виде небольшого размера легкой не тонущей доски. Она приводится в движение парусом, присоединенным посредством гибкого элемента — шарнира. Этот снаряд также называют виндсерфингом, или «парусной доской».

Виндсерфинг можно рассматривать как гибрид парусного спорта и собственно серфинга. В упрощенном понимании, парусная доска похожа на маленькую яхту, но с важным отличием: управление осуществляется не рулем, а путем наклона мачты с парусом, а при движении в режиме глиссирования и с помощью наклона самой доски с борта на борт. Задача спортсмена заключается в том, чтобы, стоя на доске и удерживая парус за поперечину, именуемую гиком, расположить парус относительно ветра таким образом, чтобы на парусе возникла сила тяги.

Сила, действующая на парус, передается доске не только через опору мачты, но и через ноги спортсмена, приводя конструкцию в движение. Управление парусной доской по курсу осуществляется смещением паруса вперед или

назад вдоль доски.

Виндсерфинг — многогранный вид спорта: одним он может давать неспешное скольжение по воде в сочетании с отдыхом на природе; для других может быть взрывным спортом. Для современного виндсерфинга характерно то, он часто становится стилем / образом жизни.

Виндсерфингом в России (как и везде) занимаются на любом подходящем водоеме. В последнее время сложилось несколько популярных мест, куда едут российские виндсерферы. Несомненный лидер российского виндсерфинга — коса Должанская. Также популярны Анапа, Ейск и Казантип на территории соседней Украины. В северной части России лидерство у Санкт-Петербурга и его окрестностей. У жителей Центральной России популярны Селигер и Плещеево озеро. Одним из наиболее популярных мест катания российских серферов за пределами России является Красное море, а также Испания, Турция, Греция и др.

Водные лыжи

Водные лыжи — популярный вид спорта и одновременно развлечение, представляющий собой передвижение по поверхности воды на специальной формы лыже.

Во время движения спортсмен удерживает в руках трос («фал»), соединенный с катером или другим плавательным средством, обеспечивающим поступательное движение. Водные лыжи бывают одиночные и парные. К парным относятся: фигурные и прыжковые. К одиночным: фигурная и слаломная лыжа. На заре воднолыжного спорта лыжи делали из специально обработанного дерева. Сейчас большинство водных лыж делают из пенополиуретана, поскольку он имеет значительно меньший вес и обладает лучшим скольжением, чем дерево. Этот вид спорта стал настолько зрелищным и популярным, что в 1998 году МОК рекомендовал ввести водные лыжи в программу Олимпийских игр.

Геокэшинг

Геокешинг (geocaching от греч. Γεο — Земля и англ. cache — тайник). Это туристическая

игра с применением спутниковых навигационных систем, состоящая в нахождении тайников, спрятанных другими участниками игры.

В нее можно играть семьей, компанией или в одиночку. Основная идея состоит в том, что одни игроки прячут тайники, с помощью GPS определяют их географические координаты и сообщают о них в Интернете. Другие игроки используют эти координаты и свои GPS-приемники для поиска тайников. Можно использовать «связки» с подключением к КПК или ноутбуку.

В некоторых вариантах игры тайник рекомендуется создавать только в местах, которые представляют природный, исторический, культурный, географический интерес.

Поэтому создание и поиск тайников превращаются в активный познавательный процесс. Игроки получают множество любопытных сведений о достопримечательностях. Приветствуются тайники, где реализуется оригинальная и трудная поисковая задача.

На первый взгляд, кажется, что найти тайник с помощью GPS-приемника просто. Однако точность, с которой GPS-приемник определяет позицию, составляет несколько десятков метров. GPS-приемник позволяет только «очертить» небольшой район местонахождения тайника. Для более точного поиска надо пользоваться подсказками из его описания.

Горные лыжи и сноуборд

Сноубординг — спуск по снегу с горных склонов на специально оборудованной доске. Это гораздо более активный и экстремальный вид занятий, нежели горные лыжи. Сноубординг как отдельный вид спорта появился в Америке в 60-х годах XX века. Яростными поклонниками новомодного увлечения стали по большей части серферы, не желавшие сидеть без дела в ожидании лета. В нашей стране сноуборд массовое признание получил только в середине 90-х годов. Однако сейчас в России можно приобрести разнообразную экипировку от ведущих мировых производителей и получить уроки катания у опытных инструкторов. Кроме того, сейчас сделано достаточно специ-

альных трасс с трамплинами и другими препятствиями, на которых сноубордисты могут выполнять различные акробатические трюки.

Групповая акробатика

Групповая акробатика (RW, Relative Work) – построение фигур в свободном падении. Парашютисты, падая лицом к земле, совершают перестроения в различные по сложности фигуры, составленные из человеческих тел.

Существует два типа групповой акробатики – скоростные дисциплины, когда участникам необходимо за наименьшее время собрать фигуру и удержать ее минимум 3 секунды, и дисциплины на скорость перестроения, когда парашютисты должны за определенное время (обычно 35 секунд) выполнить как можно больше различных фигур. Групповая акробатика включает несколько подвидов, которые именуются по количеству участвующих в команде парашютистов: 4-way (четверки); 8-way (восьмерки); 16-way и пр.

Дайвинг

Дайвинг (англ. «diving» от англ. «to dive» – нырять) – это подводное плавание. Собственно дайвинг в массовом понимании – это плавание под водой с аппаратами, обеспечивающими автономный запас воздуха для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов.

Современный дайвинг подразделяется на следующие виды:

- познавательный дайвинг (увидеть все красоты подводного мира);
- детский и семейный дайвинг; подводная фото-кино-видео съемка (показать это другим);
- спортивная охота;
- подводная спелеология;
- подводная археология (кладоискательство);
- технический дайвинг (погружение на смесах на большие глубины);
- фри-дайвинг (погружения на задержке дыхания).

Дельтапланеризм

Дельтапланеризм – разновидность экс-

тремального вида спорта с применением летательного аппарата (дельтаплана). Дельтаплан – летательный аппарат тяжелее воздуха, управление полетом которого осуществляется смещением центра масс за счет перемещения пилота относительно точки подвески. Крыло дельтаплана сверху напоминает греческую букву «дельта» – отсюда и название аппарата. Вообще этот вид спорта достаточно мифологизирован. Раскопки в долине Нила показывают, что уже в Древнем Египте существовали конструкции, напоминающие современный планер. А если вспомнить древнегреческий миф о Дедале и Икаре, становится понятно – люди мечтали летать всегда. Официальным видом спорта дельтапланеризм был признан в 1974 году, а уже через два года в Австрии состоялся первый официальный чемпионат мира по дельтапланеризму.

Джайлоо-туризм

Джайлоо-туризм – это один из видов экзотического экстремального отдыха, представляющего собой жизнь в архаичной среде со всеми прелестями кочевого быта. Джайлоо (кирг.) – пастбище. Этот увлекательный вид приключенческого туризма успешно развивается на высокогорных пастбищах Кыргызстана. Участникам предлагается сон прямо на полу юрты чабана, рядом с дымным очагом, свежая баранина и кумыс, а также верховые прогулки в горах и на пастбищах. Несомненно, это прекрасная возможность отдохнуть от суеты и забот мегаполиса. В рамках этого вида туризма сегодня предлагаются также поездки на Северный и Южный полюса. Относительно недавно начали осуществляться круизы в Арктику и Антарктику. И все больше желающих хотят побывать в экстремальных климатических условиях и посмотреть на экзотических животных, таких как пингвины. Вдобавок Северный полюс и Южный полюс – наиболее экологически чистые места на Земле.

Зорбинг

Зорбинг – прикладной вид спорта, заключающийся в спуске человека в круглом прозрачном шаре зорбе с горы. Зорб представляет

собой шар из поливинилхлорида, состоящий из двух сфер, пространство между которыми заполнено воздухом. Внутри зорба находится полость для зорбонавта и, возможно, крепления для него. Стандартный зорб имеет объем 13 куб. метров и весит приблизительно 80 кг. Диаметр внешней сферы 3,2 м., внутренней — 1,8 м. Первые зорбы появились в 1973 году. Сегодня это занятие распространено в Европе, Китае, Аргентине. Недавно первые зорбы появились и в Москве.

Кайтсерфинг

Кайтсерфинг — экстремальный спорт, суть которого заключается в том, что человек, стоящий на доске, разгоняется с помощью воздушного змея, веревка от которого находится у него в руках. Заниматься кайтсерфингом можно как в горах, так и на равнинной местности, единственным обязательным условием является ветер. Можно даже кататься по любым полям, но особым шиком считается прокатиться на доске по водоемам, покрытым ледяной коркой и запорошенным снегом. Удивительная всесезонная универсальность позволяет использовать воздушных змеев зимой и летом. А некоторые профессионалы совершают прыжки до 100 метров в длину и 30 в высоту. Кайт позволяет развивать скорость, превосходящую скорость ветра более чем в два раза. Кайтинг особенно популярен в Европе, а именно во Франции. В России этот вид экстремального спорта только набирает обороты.

Каньонинг

Каньонинг — вид экстремальных развлечений, заключающийся в спуске/подъеме по дну каньонов. Считается, что каньонинг зародился в 90-х годах прошлого века во Франции, став коммерческим продолжением спелеологии. В зависимости от сложности маршрута, каньонинг предполагает наличие хорошей физической подготовки, использование скалолазного снаряжения и знание погодных особенностей района проведения мероприятия. Каньонинг делят на пеший (проход по обводненному каньону без применения специальных средств), игровой (проход по обводненному каньону без

применения специальных средств) и технический (проход по сухому или обводненному каньону с использованием альпинистского снаряжения).

Каякинг

Каякинг — очень популярный за рубежом вид экстремального туризма, набирающий все большую популярность и в России. Каякинг — спорт одиночек, хотя и лишен командного духа. Он дает возможность бросить вызов стихии и остаться с ней один на один. В современном каякинге развиваются три основных направления — гребной слалом, родео и сплав.

Слаломный каякинг — это умение маневрировать на каяке, чувствуя лодку и воду. Родео, в отличие от слалома, — это не только виртуозная техника, но еще и элемент игры. Фристайл на каяке — это выполнение различных трюков на лодке за счет особенностей рельефа реки. И, наконец, сплав. На каяке можно отправиться в водный поход по реке любой сложности, или проводить игровые сплавы на небольшом отрезке горной реки, выбирая отдельные препятствия в виде бочек, валов и водопадов и проходя их налегке.

Естественно, чтобы чувствовать себя уверенно во время сплавов, необходимо владеть базовой техникой слалома и родео.

Конный туризм

Конный туризм (верховой туризм) — путешествие на лошадях верхом или в экипажах. Один из видов спортивного туризма, который заключается в прохождении на лошади маршрутов, содержащих специфические для конного туризма препятствия (перевалы, леса, реки).

Космический туризм

Космический туризм — самый дорогой и, пожалуй, самый экзотический вид экстремального туризма — путешествие на орбиту Земли. Пока космических туристов можно пересчитать по пальцам — это американский миллионер Денис Тито и гражданин ЮАР Марк Шаттлворд. Первому недельное пребывание на Международной космической станции обо-

шло в \$12 млн., второму — в \$14 млн. Позже к старту на МКС готовился солист группы N'Sync Лэнс Басс, но из-за не достатка в финансировании его старт не состоялся.

Впрочем, в «Росавиакосмосе» утверждают, что в будущем смогут снизить стоимость туров и с удовольствием примут заявки на космическое путешествие от любого гражданина Земли.

Купольная акробатика

Купольная акробатика (CRW, Canopy Relative Work) — одна из разновидностей парашютного спорта.

Группа парашютистов составляет в воздухе фигуры из раскрытых куполов. Купольная акробатика требует от спортсмена высочайшей точности, ответственности и дисциплины.

Маунтинбайкинг

Маунтинбайкинг — экстремальный туризм, путешествие на горном велосипеде (маунтинбайке). Кроме того, маунтинбайкинг как вид спорта официально включен в программу Олимпийских игр.

Горный велосипед или маунтинбайк (англ. mountain bike) — велосипед, предназначен для катания по внедорожью и вследствие этого, имеющий особую конструкцию, отличную от шоссейного, городского, трекового и дорожного велосипедов.

Рафтинг

Рафтинг — это увлекательный спуск по горной реке на каноэ или специальных плотах. Рафтинг — один из наиболее популярных видов экстремального туризма, совершенно безопасный даже для самых юных туристов. В последние годы он вызывает громадный интерес со стороны любителей экстремального отдыха, тем более что большинство пригодных для этого вида туризма горных рек освоены профессионалами.

Рафт-туры в основном представлены как поездки на день или полдня и многодневные путешествия. Во время длительных туров туристы попадают в отдаленные уголки с нетронутой природой, разбивают лагерь по мере

прохождения реки и исследуют дикие окрестности вокруг стоянок.

Скайсерфинг

Скайсерфинг — это прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении. Появившись в России недавно, скайсерфинг сразу же стал пользоваться огромной популярностью.

Аэродинамика лыжника сильно отличается от простого свободного падения, поэтому прыжки с лыжей считаются практически другим видом спорта. Так как все элементы выполняются в состоянии свободного падения, то для оценки прыжка необходим воздушный оператор, чтобы на основе видеозаписи, сделанной этим оператором, члены жюри смогли выставить свои оценки. Таким образом, команда состоит из двух членов — спортсмена-лыжника и спортивного оператора. В зачет идет только первые 50 секунд видеозаписи прыжка. Оценивается мастерство и артистизм выполнения фигур, а также качество работы оператора.

Спелеотуризм

Спелеотуризм — разновидность спортивного туризма, смысл которого заключается в путешествиях по естественным подземным полостям (пещерам) и преодолением в них различных препятствий (сифоны, колодцы) с использованием различного специального снаряжения (акваланги, карабины, индивидуальные страховочные системы и пр.). Открытие новых спелеотуристических маршрутов сопряжено с исследованием пещер — спелеологией. Для получения разряда по спелеотуризму необходимо пройти несколько пещер.

Треккинг

Треккинг — это изначально английское слово, означающее «пеший поход». Туристы ночуют в палатках или горных домиках (небольших деревянных или каменных строениях, расположенных вдоль маршрута). Еда готовится на костре. Рядом, как правило, есть чистая природная вода (иногда в виде снега) для питья и умывания. Можно еще добавить

и такой атрибут пеших походов, как песни под гитару у костра. Маршруты для пешеходных прогулок и походов могут быть разной протяженности. Одно- или двух- дневный треккинг доступен любому. Треккинг полон событий и новых ощущений и неудивительно, что в последнее время этот вид активного отдыха стал так популярен. Пешие походы дают возможность соприкоснуться с природой, увидеть редкие пейзажи, испытать себя в преодолении самых разных препятствий: крутых перевалов, таежных дебрей.

Фри-райд

Фри-райд (англ. free ride) — катание на сноуборде или горных лыжах вне подготовленных трасс и, как правило, вне области обслуживания горнолыжной индустрии. Считается, что именно при катании по нетронутomu снегу наиболее полно раскрываются все возможности сноуборда и горных лыж. Вместе с тем, фрирайдовое катание сулит и немало опасностей, связанных с незнакомой местностью, например, возможностью схода лавин. По мнению ряда специалистов, новичкам в сноубординге и лыжах не следует торопиться с выходом за пределы трассы в горах, для этого следует уже иметь определенные навыки владения техникой катания. На протяжении последних лет ежегодно проводятся международные соревнования по фри-райду среди профессионалов и любителей.

Фристайл

Фристайл — сравнительно молодой вид парашютизма, возник примерно 10 лет назад. Заключается в показе спортсменом различных фигур в свободном падении. Здесь оцениваются красота, сложность элементов, выполненных парашютистом, а также мастерство воздушного оператора, который производит съемку спортсмена в воздухе.

Отработка фигур на земле требует специального оборудования и это, так же, как и отсутствие достаточной информации о фристайле, тормозит развитие данной дисциплины в России.

Х-гонки

Х-гонки — один из видов экстремального туризма, когда одни и те же люди настолько хорошо и универсально подготовлены, что могут лезть на скалы, скакать на лошади, сплавляться на каяке или плоту по порогам, нестиись по горам на велосипеде и спускаться по веревкам под водопадом...

Эти люди объединяются в команды и участвуют в соревнованиях, где цель — как можно быстрее пройти дистанцию в 3-4 сотни километров, используя свои навыки. Это и называется «мультиспорт», или «экстремальные» (а чаще даже «приключенческие») гонки. На Западе ежегодно проводится более 200 экстремальных гонок. Например, крупнейшие гонки в Великобритании, организованные «Ассоциацией Экстремальных Гонок Соединенного Королевства и Ирландии».

Литература

1. Александрова А.Ю. Теория и практика международного туризма. М., 2003.
2. <http://www.mountain.ru/>
3. <http://www.sport-alp.ru/>
4. <http://www.only-tan.ru/>
5. <http://www.xtremelife.ru/jamp.html>
6. http://guide.moscow.ru/ru/tourism/adventures/base_jumping/
7. <http://www.windseekers.ru/>
8. <http://www.geocaching.ru/>

9. <http://www.krugosvet.ru/articles/102/1010234/1010234a1.htm>
10. <http://www.artdiving.ru/>
11. <http://www.zorbplanet.com/>
12. <http://www.autoice.ru/zorbing.htm>
13. <http://www.kayaking.su/>
14. <http://almanachtur.ru/kanioning>
15. <http://www.konturism.ru/>
16. <http://ru.wikipedia.org>
17. <http://www.aspera.ru/>