



Флаг Жигулёвска над Эльбрусом. Так высоко он «забрался» благодаря Елене Бондаренко, маме пятерых детей, равнодушной активистке, спортсменке, любительнице туризма, позитивной красавице, умеющей восхищаться тем, что её окружает. Едва вернувшись из путешествия, она пришла к нам в редакцию и рассказала, как это было.

- Подняться на Эльбрус мечтала давно. Тур купила ещё в январе. Он имел экологическую направленность и включал не только восхождение, но и уборку мусора в горах, мне такие акции близки. В группе нас было 26 человек со всей страны. Конечно, я готовилась, штудировала различную литературу, в том числе и медицинскую, чтобы понимать, какие проблемы могут возникнуть и как с ними справляться. В феврале начала бегать, иногда с «блинами» от штанги в рюкзаке. Физическая подготовка очень важна.

Мы приехали в Пятигорск, прошли инструктаж, снаряжение у меня было своё, но можно взять напрокат. Нас привезли в Терскол, где мы четыре дня жили в кемпинге, совершали акклиматизационные выходы на разные высоты. Были на Чегете, леднике Азау, дошли пешком до станций «Мир», «Кругозор». Попутно везде собирали мусор и спускали его в мешках на подъёмнике. Такие выходы важны, организм должен адаптироваться. На пятый день перебрались на высоту 4200 и там оставались пять дней. Выходы также были. Последний день перед восхождением предполагался отдых, но утром мы проснулись, а палатки снегом на полметра завалило, полдня откапывались. В горах много отдыхать вредно, кровь должна циркулировать, и надо постоянно двигаться. Штурм горы занимает от 9 до 15 часов. То расстояние, что на равнине ты пройдёшь за час, там преодолеваешь за три-четыре. Каждый шаг даётся с трудом. На тебе тяжёлое снаряжение, ледоруб, ты постоянно контролируешь дыхание, часто останавливаешься. На некоторых участках карабкаешься, помогая себе палками. В условиях недостатка кислорода хочется спать, и, если сядешь, можешь отключиться. У нас так случилось с одним парнем, пришлось давать ему кислородную маску, отпаивать горячим чаем. Тем не менее, из группы только двое не забрались на вершину: не хватило физической подготовки.

На самом пике, на высоте 5642 метра, находились недолго: пяточок небольшой, а групп очень много. Я и вовсе была всего минут десять, потому что всю дорогу фотографировала и постоянно отставала. Но не могла пройти мимо такой красоты!

- Но флаг развернуть успела...

- Да. Идея взять флаг родного города мне пришла в последний день перед отъездом, я была на совещании у главы города (Елена - член антикоррупционного совета. - Ред.) и подумала, что это было бы очень кстати, особенно сейчас, когда столько говорят о развитии туризма. Но оказалось, что развернуть флаг непросто: ветер бешеный. Как минимум двадцать фото отщёлкали, чтобы застать момент во всей красе. А вот яблоко съесть не удалось. Со мной был талисман - лягушка-путешественница и зелёное яблоко. Я их очень люблю. Планировала: вот доберусь до самого верха, сяду и яблоко съем. Не получилось...

- Не было раздумий, сомнений: мол, у меня пятеро детей, что я делаю?

- Нет, это контролируемый риск. Четыре инструктора постоянно следят за состоянием здоровья участников, измеряют давление, есть аптечка. Ухудшается погода - восхождение переносят. У нас были тренировки: как правильно ходить с ледорубом, как пользоваться им, если срываешься со склона. Внимание уделялось защите от солнца: казалось бы, снег, холодно, но солнце так палит, что, если хоть что-то остаётся открытым, без солнцезащитного крема, «поджарит» моментально. Я и сама хорошо подготовилась по медицинской части. Опасений не было, напротив, во время восхождения я постоянно думала, что обязана привезти сюда детей.

- Как муж отнёсся к вашей «вылазке»?

- Столь экстремальные выходы он не одобряет, но понимает, что мне необходимо иногда отдохнуть от детского шума и остаться наедине с собой. И не препятствует. Теперь у меня есть удостоверение и значок «Альпинист России» и сертификат об успешном восхождении, а значок «Продолжай восхождение...» я сама купила.

- Какая вершина следующая?

- Думаю, Эльбрус, с детьми. Хочется пройти треккинг в Непале вокруг Аннапурны, посетить вулканы Камчатки, Ликийскую тропу в Турции, да мало ли удивительных мест... Я очень рада, что всё получилось, это потрясающе! Восхитительная природа! Леса сменяются альпийскими лугами, потом каменистая пустыня, снежная... На каком-то этапе ты оказываешься выше облаков и видишь макушки гор, ты выше, чем летают птицы. Иногда снизу восходящими потоками воздуха приносит бабочек. Бабочки, порхающие в снежной пустыне, незабываемое зрелище.

Гора - это особые отношения. Группы идут мимо, люди обязательно здороваются, узнают, как дела. Там ты очень много думаешь, но не «ковыряешь» себя, а принимаешь со всеми недостатками, ты никому ничего не должен, и окружающие это понимают. Если останавливаешься, потому что не можешь больше, останавливаются все, и никто тебя не упрекает, не подгоняет. Был момент, я даже разрыдалась от чувства благодарности к ребятам из своей группы. И потом стало легче идти. У нас не было конфликтов, все оказались дружелюбными и адекватными, наверное, другие в горы и не идут.