

ОЧИЩЕНИЕ ХАМАР-ДАБАНСКИМ МАРАФОНОМ

От взлётов к падениям, от падений к взлётам.
Калейдоскоп эмоций на лыжах с насечкой!

ОТДЕЛЬНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ объявляется Диме Шварцу,
который помог мне в стратегическом и экипировочном плане!

Пролог

10 лет назад, в 1999 году я ходил с группой Саши Беленова в пешеводный поход по маршруту Слюдянка - метеостанция - перевал "Чёртовы ворота" - река Утулик - сплав до Байкала. Шли мы не торопясь, пешая часть заняла пять дней, водная - кажется, три. Говорили, что сильные группы делали пешку за 3, даже за 2 дня. Водную часть сильно урезать нельзя, потому что пороги там недетские, требуют просмотра.

И вдруг, спустя пару-тройку лет я узнаю, что весь этот маршрут, от начала до конца, включая и пешую, и водную часть, некоторые люди зимой проходят за 1 (один) день на лыжах! У меня челюсть так и отвисла - да как же такое возможно??? Оказалось, есть даже официальный сверхмарафон, на котором с десятков местных отморозков (это очень уважительный термин!) бегут этот 110-километровый маршрут на лыжах в честь женщин, в районе 7-8 марта.

С тех пор у меня появилась маниакальная идея - стать одним из них. Идея эта стала навязчивой, и в конце концов превратилась в одно из самых заветных желаний. Но время шло, а шанс приехать в Иркутск в нужное время никак не подворачивался.

В 2008 году я изловчился и подогнал сроки моего визита с курсом лекций на матфаке Иркутского Университета таким образом, чтобы попасть на сверхмарафон "Хамар-Дабан". Да только у этого марафона есть незыблемый закон, правило чётности: по чётным годам он, в силу разных причин (лавиноопасность склона на Чёртовых Воротах, раннее вскрытие реки Утулик) всегда сокращается вдвое, и переносится на Комарский хребет, становясь заурядным по расстоянию (хоть и красивейшим в смысле мест, где он пробегает!) 55-километровым.

Все подробности предыдущего года и моего участия см. в моём прошлогоднем отчёте: Скажу лишь, что мне тогда достался 19 номер на майке, и каким-то непостижимым образом он совпал с занятым мною местом! Кроме того, год назад было 5 москвичей - кроме меня, все четверо посетили Иркутск специально, чтобы поучаствовать в марафоне, а я - "заодно с лекциями". Они помнили, что год назад (в 2007) марафон был полноценным, и приехали в 2008. Они не учли закон чётности. Но и в этом году москвичи не сделали никаких выводов, поставив закон чётности под сомнение и не посетив марафон. Поэтому я был единственным представителем столицы, снова подогнав сроки моей командировки под это Событие. И я был вознаграждён за долготерпение - получил, наконец, исполнение своей заветной мечты !

Подготовка

Но такой маршрут ещё ведь надо пройти. Для этого следует хорошенько подготовиться - тренироваться, много не пить, продумывать стратегию питания последние несколько дней до марафона

и во время него, подготовить снаряжение и т.п. В этом месте возникли проблемы: Москва, как известно, никого просто так не отпускает на месяц с гаком, и последние две недели начисто не позволили мне выделить время для лыж. К тому же, зная, что я уезжаю до апреля, многие захотели со мной встретиться и обсудить разные научно-учебные проекты, а что стоит за этим, вы и сами понимаете. В общем, вышло всё наоборот - со времён 100-километрового пробега, блестяще продуманного и пройденного мной 15 февраля, у меня был только один выход на лыжах - с Димой Шварцем по нашему Лосиному Острову. Вконец измождённый суетой, пьянством и недосыпом, я погрузился 28 февраля в поезд Москва - Иркутск, готовясь проспять большую часть пути.....

По приезду я сразу читал кучу лекций, и тоже не хватило ни времени, ни сил, ни эмоций на нормальную подготовку. В результате я уехал в Слюдянку буквально "на авось", уповая на хорошую форму, набранную в этом году (спасибо, Москва, хотя бы за наконец-то более-менее приличную зиму!).

Что мы успели сделать в Москве под руководством Димы Шварца - это изготовить "стоппер" из оторванного тимляка, снабдив его стропой, крепящейся к ботинку сзади. У меня была идея, что подобное устройство поможет мне как на подъёмах, так и на спусках, сделав марафон лёгким и приятным. И ещё Дима дал мне баночку жидкого парафина-аэрозоли, который можно класть на лыжи в любых, самых суровых условиях. А также проверил и починил всю мою снарягу!

Перед стартом

И вот мы снова собрались в музее минералов Жигалова, чтобы получить от руководителя марафона, Владимира Белова, последние инструкции и индивидуальные номера.

"- Кому номер 13?"

"- Мне!! Согласен на 13-е место!"- шучу я, ведь год назад, взяв номер 19, я занял 19-е....

И вот Володя объявляет - ура, всё идёт по плану, марафон будет через Утулик, то есть полноценный, все 110 километров ! Нас ожидают три пункта питания - на метеостанции, после выхода на Утулик и за 20 километров до финиша. Погода будет тёплой, вплоть до -2 утром. И мы расходимся по домам, чтобы забыться сном на 2-3 часа....

В путь !

...Первое впечатление, когда я спросонья вылез из тёплой (даже душной) избы в сортир - это что -2 здесь рядом не стояло. Здравствуйте, я ваша жопа - новый год. А в чём тогда идти? Комбинезон с шортами + термобельё? Или просто комбинезон с шортами? Наверх только термуху + ветровку, или поддеть ещё зелёную куртку? Ничего непонятно, слишком малознакомый район, и ясно одно: как ни поступи, будешь сожалеть потом - либо будет слишком жарко, либо слишком холодно. Помня об Иркутске как о самом солнечном городе на Земле, решил рискнуть и помёрзнуть....

На старте было так холодно и темно, что все взмолились: Володя, ну давай уже старт ! И Володя простил нам 5 минут, отправив всех в 4:55.

Этап первый, взлёт после падения.

Дорога к метеостанции. Как и год назад, через минуту после старта все участники были уже так далеко впереди меня, что я и фонарей их уже не видал. Ох уж эти старты... Вечная моя головная боль - ну не могу я взять и рвануть вперёд, когда впереди весь день на ногах! И не понимаю я, как вообще можно ехать на лыжах быстрее 10-11 километров в час - не дано мне, и всё тут.

К тому же, результаты "душевного падения и разложения" последних двух недель, когда вместо тренировок я пил и жрал, сразу дали о себе знать. Я еле тащился. Моя осквернённая душа очищалась через тернии, по пути к звёздам, сияющим сверху, с высоты метеостанции и выше. Мне было очень холодно, и всё время казалось, что в кустах кто-то шевелится - все эти вчерашние разговоры о шатунах в начале марта.. Я всё примерял свои палки таким образом, чтобы в случае чего сделать из них "рогатину" для возможного медведя.

Наконец, есть такой психологический момент - когда ты самый последний, ты не можешь оценить, насколько дело плохо. Может, ближайший к тебе участник всего в 1-2 минутах, а может - уже в полтора раза дальше! Мне было боязно, что меня с Чёртовых ворот отправят назад, потому что я не уложусь в контрольное время. Встретить бы хоть одного человека....

И вот, наконец, впереди блеснул чей-то фонарик! Ура, я могу быть не самым последним!! Даже это минимальное утешение придало мне силы, и вот уже фонарик всё ближе и ближе. Наконец, через час после старта, я совершаю свой первый обгон. (Потом оказалось, что этот участник сошёл с маршрута, так что я ещё до-олгое время был замыкающим!)

Тем временем уклон становился всё больше и больше, и в этот предрассветный час я с гордостью достаю наше с Димкой ноу-хау: стоппер-темляк. Надеваю его.... и понимаю, что я такой кретин и дебил, каких на свете больше нет. Я так и не удосужился просто его примерить, да хоть бы и дома у себя! Хоть просто на ботинок примерить, чтоб посмотреть, хватает ли длины стропы !! А её-то не хватает, хоть и по виду с запасом должно хватить. Отрастил, блин, себе ходули. Ну да, в Москве даже на подъёме в Морозках работало без стропы, а тут самый пологий подъём - уже втрое круче!

Короче, матерясь на чём стоит свет, я убираю темляк обратно в напузную сумку.. Может, правда, ещё на спуске пригодится? А пока - уныло бреду дальше в гору. Вскоре понимаю, что позади опять появился тот фонарик. Снова мне быть последним?.... Но нет, фонарик потихоньку отстаёт, и вот уже расцвело так, что его и не разглядеть. Зато ещё один фонарик приближается спереди, с огромной скоростью! Оказалось, номер 21 почувствовал себя неважно, и сошёл с дистанции.

...Когда я взобрался к метеостанции, было 7:20. Получается, что несмотря на набранную в этом году форму и хорошие лыжи, те же 2:20, что и год назад.... Непонятно, почему так кисло. Может, потому что снег тупил?

Этап второй, "высокогорный".

Тернии меж звёзд.

Выпив горячего чая и доложив, что один участник сошёл, а другой, последний, идёт следом, я тут же двинул дальше, помятуя о

deadline на Чёртовых воротах: 10:30. Впереди маячил уже знакомый мне по прошлому году лыжник из Улан-Удэ, если не ошибаюсь. Я попытался ускориться, так как уже начался новый подъём - по огибающей Пика Черского. А подъёмы я вроде как люблю... Но почему-то не сегодня. Голова была какая-то дурная, меня слегка пошатывало. Неужели зимой горняжка начинается на высоте 1800?

Кое-как одолев этот взлёт, на последнем витке тропы в самое поднебесье я таки нагнал двух участников, причём тот, которого я видел и раньше, занимался фотосъёмкой своих лыж на фоне фантастической панорамы горного хребта Хамар-Дабан, а второй уже убегал. Мы поприветствовали друг друга, и я "поплыл" дальше.

Начался спуск. Я снова достал темляк, чаясь использовать его хотя бы на спуске. Без шансов - он путался туда-обратно, никак не желая попадать строго под ногу, а подтянуть его на морозе было нереально. Надо было остановиться на первом варианте, когда он жёстко садился на лыжу, и не пытаться его приспособить и "на подъём" тоже... Лучшее всегда, во все века было, есть и будет врагом хорошего - и сколько я ни убеждался в этом в жизни, то и дело наступаю на те же грабли.

Пока я там трахался с тимляком, участник из Улан-Удэ пролетел вновь вперёд меня. Я побежал за ним, сняв лыжи. Потом на новом подъёме снова его догнал, но так и остался в двадцати метрах сзади - решил немного отдохнуть. На Чёртовы ворота мы пришли тандемом - и я узнал от МЧСовцев, бедняг, завёрнутых от ветра в спальные мешки, что я последний, и что время - 8:40, вполне приемлемое для спуска. Ура !!!!!!!

Этап третий, спуск с небес на землю.

От падения ко взлёту души!

...А дальше пошёл тот вид спуска, который мне хорошо знаком по многочисленным зимним походам в Хибины и на Приполярный Урал. Это - спуск по фирновому склону. Пикантность заключалась в том, что фирн был так себе, почти не держащим, но зато вокруг не было деревьев и можно было выбирать себе траекторию! Мой вес в 70 килограмм (а к тому моменту, думаю, уже и 67-68) почти всегда позволял мне ехать не проваливаясь, но те два-три раза, когда я таки провалился, искупали меня изрядно. В любом случае, я видел впереди ещё одного участника (Улан-Удэнец задержался на перевале), который приближался ко мне от витка к витку.

А затем пошёл спуск по пологой (по меркам Хамар-Дабана, но не Москвы!) траектории - по руслу зарождавшегося ручья "Спусковой". Я сложил палки "плугом" и сел на них, благо они из титана. Эти палки мне подарил на день рождения Дима Шварц - около 10 лет назад! Пикантная особенность такого способа тормозить, освоенного мною за прошедший год специально для этого марафона, состоит в том, что яйца, прошу прощения, "уходят в живот". Это не очень удобно, и чревато сильнейшими болевыми ощущениями.

Короче, вскоре пришлось лыжи скинуть (но не "коньки отбросить", не путайте!) и вновь бежать, бежать вниз по полу-лыжне, полу-тропе. И вот тут-то я и понял, как здорово быть худым! Оказалось, что если я попадаю в ещё не проваленный след (коих треть, а остальные проваленные!), то я и не проважусь, с вероятностью один! Таким вот макаром я обогнал ещё двух участников, а затем, уже на лыжах, в низовьях Спусковой, по типичной нашей подмосковной "кустарниковой" лыжне, к которой я так

привык - ещё двоих. Вообще, в этот момент я наконец-то почувствовал, что Господь простил мне все последние три безобразные недели, и душа запела. А вместе с ней и ноги понесли!

На следующей кормёжке на реке Утулик я был где-то 15-тым по порядку, в 10 часов 26 минут.

Этап четвёртый, Утулик.

"Севера синие льды, звёзды Востока"

На обеде я достал "чудо-парафин" - жидкий парафин-аэрозоль, где-то откопанный всё тем же Димой Шварцем, которого нужно не колеблясь занести в соавторы успешного прохождения марафона. Женским чулком сняв лишние слои, я отправился в долгое и увлекательное путешествие вниз по реке Утулик, по которой 10 лет назад мы сплавлялись на катамаранах.

Уже через 2-3 километра меня обогнали трое из тех, кого я обошёл на спуске. Конечно, ведь по нормальной лыжне я, по сути, кататься не умею - никогда не участвовал ни в каких серьёзных гонках короче 50 километров, и как уже сообщал вам, скорость более 11 километров в час развить по равнинной лыжне не способен. Впрочем, одного из участников, тоже Лёшу, я вскоре догнал снова.

Дело в том, что вскоре после обеда началось: небо потемнело, задул сильный встречный ветер, и повалил снег. Надо сказать, что всё это я совершенно точно предвидел, ибо уже несколько раз по пути чувствовал характерные "временные спады в КПД" - признаки меняющегося давления. (Я вообще ценнейший участник зимних походов, ибо ношу внутри себя встроенный барометр, и знаю, когда стоит и когда не стоит совершать восхождение 😊)!

Так вот, в новых погодных условиях лыжню заметало за несколько минут, и стоило кому-нибудь отстать, как он становился первопроходцем. Я стал размышлять над такой ситуацией с точки зрения теории игр, и понял, что в "нестратегическом варианте" вся группа должна была спонтанно разбиться на кластеры вида "ведущий + несколько ведомых". Но в стратегии, стоило прибавить скорость кратковременно, и можно было догнать более сильного участника, после чего прочно усесться ему на хвост. Что я и сделал с Алексеем, прошу у него прощения!

Задача эта вообще меня увлекла. Чтобы не отвлекаться, а также скрасить тяжёлое, рабочее продвижение вперёд сквозь снег и ветер, я вставил в уши "бананы" - то есть, врубил плеер. И устремился вслед за Лёшей долгие километры вниз по Утулику.....

"Севера синие льды, звёзды востока, ..." - пел исполнитель в плеере (группа "Пилот", альбом "1+1-1"), а справа и слева то и дело выступали переливающиеся на вспыхивающем сквозь метель солнце глыбы замёрзшего льда, ныряющие в Утулик каскадами застывших водопадов. И всё это в окаймлении скалистых обрывов! В то же самое время в русле Утулика - то полыньи, зловеще журчащие водой, то снежные мосты, то наледи. Вот и порог Мангутайский, который я узнал по скоплению камней в реке - а тут уже и Малый Мордоворот. Кажется, я распознал больше половины пройденных нами в 1999 году порогов!

Мало-помалу Пилот сменился Чайфом, а он, в свою очередь, группой Jethro Tull. Пора бы и пожрать вновь, подумал я, а то что-то силёнок остаётся маловато. И тут как раз - навстречу идёт тётенька, и что-то мне пытается сказать. (Лёшу к тому времени я таки обогнал.) Я вынимаю бананы из ушей и говорю - "простите, что

Вы говорите?" - До последней кормёжки 40 минут !!! - УРА !!!!!!!! Я еду дальше, выслушиваю 5-минутную песню Jethro Tull, и навстречу мне - ещё одна тётенька. Опять та же история. Снова переспрашиваю, вынув наушники. - До кормёжки не более 20-ти минут!! Ага, то есть у нас 5 минут идёт за 20. Прекрасно!

Наконец, прихожу на последний костёр. Время 14:05. Съедаю 2 порции бульона и 2 стакана компота. Запиваю жидкой сгущёнкой. "Какой-то ты не такой, не наш. Из какого ты города?" - спрашивают меня кормильцы. "Из Москвы!" - огорчённо отвечаю я. (Я люблю, когда меня принимают за местного, но что ж поделать, если "спалился...")

Этап пятый, "Рвусь из сил, изо всех сухожилий...."

....И - в последний рывок! Силы от бульона и компота утроились (сколько будет, если утроить ноль?....), и я понёсся пуще прежнего. Тут, опять-таки простите за пикантную подробность, окончательно встал вопрос, который мучил меня ещё до Чёртовых ворот. А именно, как можно посрать, если шаг вправо-влево - и ты по грудь в снегу (или бултыхаешься в реке Утулик)? И я придумал !!! (Женщинам и детям следующий абзац читать запрещено !!!!!!!)

Рецепт: встаёшь на лыжню, когда она зашла в лес, перпендикулярно трассе. Связываешь палки тимляками, и берёшься двумя руками за чашечки, темляки зацепив за ближайшее дерево. Максимально отклоняешься от трассы в сторону сугробов, предварительно раздевшись до голой жопы. И - вперёд! Потом подтягиваешься до равновесия, и переходишь ко второй стадии - гигиенической. Потом "забрасываешь гуно глиной", то бишь снегом.....

Ещё один элемент экстрима - полыньи, обильно образовавшиеся в нижней части трассы. Каждый раз сердце замирало - провалюсь или нет?? Мне таки удалось "выбраться сухим из воды", но один из нас провалился по пояс...

Последние километры буквально боролся за выживание. Сил не осталось совершенно, холод сковывал равномерно все части тела, зубы давали дрожь даже при максимуме скорости. Полное, короче, истощение организма. Наконец впереди замаячили домики турбазы, и заиграла на солнышке (которое мне уже мерещилось) разноцветная финишная ленточка. И вот тут-то меня ждало самое последнее испытание.

Дело в том, что организм - это солдат, бежит пока прикажут. А когда приказано "отбой", он даёт отбой. Вот я ему и приказал: "До ленточки, вверх к домикам - и отбой!" И он отбил. Блин, за 200 метров до настоящего финиша, который, оказывается, был не совсем у домиков.

И эти 200 метров я реально прополз. Но всё-таки дополз, и упал в объятья победы над собой..... Время 16:25, время пробега 11:30. И, конечно же, заказанное 13-е место. А как же может быть иначе??????

Разбор полёта, резюме и риторические вопросы.

Во-первых, про спонсоров и организацию. Не хочу обижать Питер, но хорошо помню, как на Маршброске-2002 был один спонсор, и взнос составил 100 рублей, а на Маршброске-2004 было 4 спонсора и взнос 400 рублей. Все шутили, что по 100 рублей каждому спонсору. Так

вот, в Иркутске, видимо, спонсоры настоящие - на этот раз мы платили только 350 рублей, в которые входила страховка, возможность вызова вертолѐта, плотный обед на финише, 3 кормѐжки по пути и идеальная, вплоть до самых деталей продуманная организация. Я в восторге !!!

Во-вторых, марафон этот - намного сложнее нашего московского. Посудите сами - моѐ время в Москве было 9:50, а здесь 11:30. При том, что погода в Москве была гораздо хуже! На самом деле, год назад я реально мог не пройти, или же прийти на финиш после отправления последней электрички.

В-третьих, марафон "Хамар-Дабан" является мероприятием довольно опасным. Что, например, если бы эта непогода пришла до взятия последними участниками перевала? Или если бы кто-то провалился в Утулик глубже, чем по пояс, и выбраться бы не сумел? Но может быть, мои опасения преувеличены? Иркутяне, отвечайте!

Наконец, в-четвѐртых и в последних. Я хочу спросить всех осведомлѐнных читателей совета - какие из следующих факторов в наибольшей степени отвечают за возможность улучшения результата этого года в будущем:

1. Камусы на лыжах вместо "темляка", или же подрегулированный темляк;
2. Не бухать предыдущие 3 недели, а тренироваться;
3. Питаться правильным предмарафонным образом (каким?);
4. Выспаться в день марафона;
5. Не пренебрегать белым порошком "Изостар", гавнопахнущими мазями для ног, жопы и тела, которыми пользуются марафонцы;
6. Иметь лыжи без насечек - дискуссия продолжается (но это я не хочу);
7. Заменить всепогодный парафин на специализированный.
8. Наконец, великая открытая проблема. В чём причина моего вечного торможения в начале? Как научиться сразу "рвать когти"? И надо ли это?

И, самое последнее. Иркутская тусовка - это круто, замечательно. Расскажите, а куда вы ещё ходите? Есть ли регулярные туристические мероприятия большой продолжительности, как у нас в Москве - группы Дмитриева и Сафронова? Примите меня в свою коммуно!!!!!!

Лѐша Савватеев, по горячим следам. 10 марта 2009 года.