



**The Extreme World Races**  
**South Pole Race 178**

# AHT



# АРКТИДА

**Тип** Забег/лыжная гонка  
**Время проведения** Январь-февраль  
**Дистанция** 777,8 км  
**Основные трудности** Погода, высота, холод  
**Сайт** [www.extremeworldraces.com](http://www.extremeworldraces.com)  
**Краткое описание** Абсолютно экстремальный марафон

**Отзыв участника:**  
 «Вы одни в самом негостеприимном уголке планеты. Свернуть домой и выпить чаю не получится.»



# The Extreme World Races South Pole Race

Мороз  $-40^{\circ}\text{C}$ , ураганный ветер, снежные бури. Участники Extreme World Races South Pole Race проходят маршрут вокруг знаменитого Полярного плато — настоящее испытание на выносливость.

Внизу: Между участниками гонки идет жесткая борьба

Самые храбрые мужчины XIX и начала XX в. думали только об исследованиях и богатстве. Одни направились на восток, другие — на юг, в Антарктиду. Большинство из них не смогли пройти далеко, некоторые погибли на дорогах этого опасного, пустынного континента. Но возможность совершить научные и географические открытия — как и желание поднять свой флаг над Юж-

ным полюсом — долгое время мотивировали исследователей.

В 1911 г. Руаль Амундсен и Роберт Скотт начали знаменитую гонку к Южному полюсу. Они были самыми известными путешественниками-первооткрывателями своего времени, и события тех дней подробно описаны. Амундсен добрался до Южного полюса и вернулся в Нор-





вегию героем. Экспедиция Скотта погибла на обратном пути, и его имя стало синонимом несчастья для британских первооткрывателей.

Extreme World Races South Pole Race — хорошее доказательство того, что в Англии остались отважные путешественники. Конечно, их путь значительно отличается от маршрутов Скотта и Амундсена, но сложность примерно та же. Команды соревнуются в одном из самых негостеприимных уголков мира и пытаются достичь главной цели: Южного полюса.

Как и во всех соревнованиях на выносливость, главное здесь — физическая и психологическая подготовка, которая даст возможность достичь Южного полюса.

Тренировки и подготовка к South Pole Race очень сложны. Участвуют 17 команд по три человека в каждой.

Все спортсмены должны пройти специальную тренировочную программу в Норвегии. В течение недели — в условиях, максимально приближенных к арктическим, насколько это возможно в Европе — проводится инструктаж по катанию на лыжах по пересеченной местности, подготовке снаряжения и мерам безопасности. Вдобавок команды учатся везти сани — необходимый элемент снаряжения в полярных экспедициях, с которым не так просто справиться.

Спортсмены также месяцами тренируются вне Норвегии: они готовят свои мышцы к тому, чтобы везти 100 кг на санях в гору по морозу.

Подготовка не заканчивается даже в Антарктиде. По прибытии на российскую научную станцию Ново (из Кейптауна спортсмены летят на зафрахтованном самолете) начинается акклиматизация, а затем гонка.

Вверху: Пустынный и прекрасный ландшафт

Внизу: Организаторы гонки не могут обеспечить безопасность на протяжении всего маршрута

На противоположной странице:

Антарктида не место для развлечений

Старт расположен на высоте примерно 3000 м над уровнем моря, так что высота — еще одна проблема, которую нужно принять во внимание. Первый контрольный пункт находится на расстоянии примерно 345 км от старта; во время гонки командам придется рассчитывать только на себя.

В Антарктиде человеку сложно выжить в одиночку. Там дуют нисходящие ветра со скоростью 130 км/ч, поднимая снег на Полярном плато, мороз достигает  $-40^{\circ}\text{C}$ , а снежные бури налетают мгновенно и совершенно непредсказуемы. На пути спортсменам приходится преодолевать глубокие трещины во льду по мостам из снега. Обморожение, пневмония и снежная слепота — реальные угрозы. Однако командам нужно продвигаться вперед:

они знают, что припасы ограничены и необходимо добраться до контрольного пункта на середине маршрута к установленному сроку. Им предстоит серьезные физические и психологические нагрузки.

Примерно через 345 км пути команды обязаны остановиться на 24 часа, отдохнуть и пополнить запасы продовольствия, а затем снова отправиться к полюсу, до которого остается еще 345 км.

На втором отрезке сложнее. Высота увеличивается, мороз усиливается, ближе к южной части плато снег становится все глубже. Погода все время меняется. В таких условиях между уставшими спортсменами возникают споры; нередки и травмы. Перспективы пугают. Но те, кто отправляется в путь, готовы ко всему. Ближе



к финишу команды проезжают мимо нескольких научных станций. А дальше, в центре континента, находится небольшой знак в память двух первых людей, добравшихся до Южного полюса, — Руаля Амундсена и Роберта Скотта.

Extreme World Races South Pole Race заставляет вспомнить тайны и достижения первооткрывателей начала XX в. Конечно, технологии ушли далеко вперед, и маршрут стал значительно короче. Но за 35 дней люди, идущие по легендарному маршруту, столкнутся со всеми трудностями одного из самых негостеприимных мест на планете. Они испытают такие психологические и физические нагрузки, которые не каждому по плечу. Они делают это во имя соревнования — и достижений.



## Мэтт Эллиотт

**Когда я готовился к гонке** к Южному полюсу, то прислушался к совету тренеров и постарался набрать побольше массы. За время путешествия люди теряют 13–19 кг. Я хотел набрать больше мышц, чем жира, поэтому посещал зал 6–7 раз в неделю. В течение последних четырех месяцев носил громадную шину по соседнему парку, чтобы подготовиться к перевозке саней.

Для подготовки к выживанию в морозных условиях мы поехали в Швейцарию. Но, к сожалению, там было очень тепло. Мы нашли один ледник, на поверхности которого было  $-10\dots -15$  °C, но так и не сумели протестировать снаряжение при низких температурах. Мы также провели неделю в Норвегии и узнали много технических деталей.

А кроме того, каждый из нас готовился индивидуально.

Психологическая подготовка была самой сложной. Ведь нужно подготовиться к разным неожиданностям. Честно говоря, именно поэтому я и стремился участвовать в гонке — хотел узнать, насколько тяжелые условия смогу выдержать. В последние 18 месяцев почти круглые сутки я думал только о гонке: представлял себе, как все

будет происходить. Для меня  $-40$  °C — абстракция. Я не понимал, насколько это холодно, я никогда не был на таком морозе. А еще предстояло тащить сани по 12–14 часов в день. Именно это меня и привлекло: необходимость проявлять силу воли и выдержку, даже когда устал, и несмотря ни на что двигаться дальше, потому что другого выхода нет. В самом негостеприимном уголке планеты можно рассчитывать только на себя. Свернуть домой и выпить чаю не получится. Нужно идти вперед.

Я думаю, что страх неизвестности — один из самых сильных. Я люблю упорядоченность, а тут попал в совершенно незнакомые условия. Я не знал, как справлюсь с этим. Я представлял себе, как мы прилетаем и как я тащу сани 12 часов в день, и пытался не воспринимать это как тяжелую работу. На самом деле я больше боялся, что превращусь в сосульку и дни покажутся бесконечными. Гонка долгая, а вокруг только дикая природа, и никто не поможет. И я опасался, что не справлюсь.

*Мэтт Эллиотт участвовал в Extreme World Races South Pole Race в январе 2011 г.*