

5 горных вершин России, куда можно подняться с минимальной подготовкой

Когда слышишь истории о горах, кажется, что покорять вершины — удел смелых профессионалов, которые всю жизнь готовились к этому моменту. На самом деле всё меняется: всё больше обычных людей, у которых нет ни “горы” снаряжения, ни специальной подготовки, становятся покорителями высот. И речь — не о редких энтузиастах.

Летом 2024 года, по данным Правительства Кабардино-Балкарии, две тысячи новичков-любителей поднялись на Эльбрус — высочайшую точку Европы. Среди них были офисные сотрудники, пенсионеры, студенты и даже подростки, для которых это стало первым опытом настоящей горной высоты. Такой интерес к горам неудивителен: сегодня технически несложные маршруты и хорошая инфраструктура позволяют попробовать себя там, где раньше осмеливались только профи.

Если вы когда-либо ловили себя на мысли: «А я бы смог?» — теперь самое время это проверить. Россия даёт массу возможностей для первого самостоятельного восхождения — и не только на Эльбрус. В этой статье собраны пять доступных вершин: маршруты, где не нужно владеть специальными навыками, но где по-настоящему чувствуешь себя частью большой горной истории. Всё, что потребуется — минимальная физическая форма, простое снаряжение и желание пройти немного дальше привычного.



1.Гора Эльбрус



Восхождение на Эльбрус для новичка может выглядеть пугающе — слова «ледники», «трещины», «высота» звучат так, будто без большого опыта тут не обойтись. На деле же южный маршрут на Эльбрус спроектирован так, чтобы с ним справились даже те, кто ни разу не был в больших горах.

Да, на этом пути действительно есть ледники и даже отдельные трещины, но маршрут идёт по безопасным, проверенным участкам. Туристов проводят только по размеченной трассе, а гиды подробно объясняют, как использовать простое снаряжение: кошки для движения по утреннему насту, треккинговые

палки для опоры, тёплая и непромокаемая одежда, маска от солнца и правильная обувь. На практике большинство новичков впервые пробует эти вещи уже на тренировках в самом лагере — всё покажут, расскажут и обязательно проконтролируют, чтобы не возникло ни одной сложной ситуации.

Перед началом восхождения обычно отдыхают в долине: кто-то выбирает отели в Приэльбрусье, кто-то предпочитает базы отдыха, гостевые дома или небольшие турбазы. Далее практика и уже после этого группа двигается выше по маршруту — канатные дороги и ратраки позволяют быстро подняться до 3?800 или даже 5?000 метров, облегчая набор высоты. Но такой резкий переход требует акклиматизации: обычно это 2–3 дня прогулок и тренировочных подъёмов на склонах, чтобы организм постепенно привык к разреженному воздуху. Этот этап не менее важен, чем сама техника восхождения.

Вся программа обычно занимает 6–10 дней: большая часть времени уходит на отдых, тренировки, адаптацию и только 1–2 дня — на сам “штурм” вершины. Лучший сезон — с июня по сентябрь, когда погода стабильнее и вероятность сильных снегопадов минимальна.

2.Гора Народная (Приполярный Урал)



Гора Народная — это самая высокая точка Уральских гор (1?895 м), и если хочется настоящей “дикой” экспедиции без экстремального риска, этот маршрут — отличный старт. Здесь не нужен опыт альпинизма: восхождение

больше напоминает хороший поход по таёжным тропам, где основная сложность — длинная дистанция и смена погоды, а не ледорубы и верёвки.

Трек на Народную начинается от базы “Желанное” неподалёку от Инты: дальше — только лес, курумники и свежий воздух Урала. Дорога хорошо читается, ночёвки проходят в палатках, и всё, что нужно — базовая физическая форма, умение собирать рюкзак и готовность пройти 100 км за 9–10 дней.

Путешествие к Народной дарит классические впечатления от похода по России: пересечение тайги, горные перевалы, чистые ручьи, встреча с границей Европы и Азии. Виды на зубчатые уральские хребты, особенно с вершины, гарантируют ощущение настоящего открытия. Самое ценное здесь — это вкус самостоятельности и удовольствия от преодоления себя: маршрут достаточно автономный, чтобы почувствовать драйв настоящего похода, но при этом абсолютно реален для всех, кто хоть раз ночевал с палаткой.

3. Гора Белалакая (Кавказ)



Гора Белалакая на Кавказе — отличный вариант для тех, кто мечтает испытать драйв высоты, но не готов к сложным альпинистским маршрутам. Высота 3861 м внушает уважение, но подъем со стороны Домбая по летнему маршруту вполне доступен человеку без серьезной горной подготовки. Здесь не встретишь ледниковых “ловушек” или скальных стен, требующих специальных навыков. Всё, что нужно — уверенно идти по камням, немного снега и желание

дойти

до

конца.

Старт для большинства походов на Белалакаю — сам Домбай. Место живописное и полностью обеспечено всем необходимым: отелей в курортном поселке Домбай множество, как и уютных кафе и небольших заведений, где можно вкусно поесть и отдохнуть перед дорогой.

Для многих Белалакая — это первый опыт настоящей горной высоты. Здесь легко испытать и радость, и адреналин, и удовлетворение от того, что ты смог подняться почти на четыре тысячи метров без специальной подготовки. И главное: даже если до этого твои походы ограничивались только Карелией или Подмосковьем, на этой вершине ты впервые по-настоящему почувствуешь себя частью большого Кавказа.

4. Муиский Гигант (Саяны)



Муиский Гигант — одна из самых заметных вершин Южно-Муйского хребта в Бурятии. Его высота — 37067 метров, и, несмотря на “грозное” название, сюда вполне реально добраться обычному туристу, если есть желание испытать себя в условиях настоящей сибирской дикой природы.

Здесь нет ледников или отвесных стен: путь от поселка Таксимо ведёт через настоящую тайгу, курумники и горные седловины. Маршрут не требует альпинистских навыков, но автономность — абсолютная: здесь не встретишь толпы, гидов и готовых троп. Все вещи и еду несешь с собой, ориентируешься по GPS и карте, а ночевки — в палатке или под открытым небом. Для прохождения этого маршрута нужно быть готовым к настоящей экспедиции: за

неделю–полторы вы погрузитесь в нетронутую природу, пересечёте реки и, возможно, даже увидите животных, которых не встретишь нигде кроме Саян.

5. Сундуки (Хакасия)



Сундуки в Хакасии — отличный способ почувствовать горную атмосферу даже тем, кто ни разу не был в настоящем походе. Это не “пик”, а целая гряда из пяти невысоких скал, стоящих на открытом степном плато. Самая высокая точка здесь — около 200 метров, и путь наверх занимает всего пару десятков минут. Для похода не нужны ни специальные ботинки, ни подготовка: удобная тропа начинается прямо от парковки, а виды открываются сразу, как только взбираешься на первый склон.

Но главное в Сундуках — не только простота маршрута, а его атмосфера. Здесь, среди камней и степи, можно увидеть древние петроглифы, остатки загадочных “астрономических” сооружений, и прикоснуться к истории, уходящей тысячелетия назад. Это место называют “сибирским Стоунхенджем” — и не зря: есть что рассмотреть, о чём поразмышлять и что почувствовать даже за короткую прогулку.

Сундуки — идеальный вариант для первого знакомства с горами и для семейных вылазок на выходные. Прогулка занимает всего пару часов, а впечатлений — хоть на неделю вперёд: необычные каменные формы, степные

панорамы, тишина и энергетика древних цивилизаций.

Заключение

Если вы только задумываетесь о первом горном приключении, начните с малого — например, отправьтесь в выходной на Сундуки в Хакасии: короткая прогулка, живописные виды и никакой необходимости готовиться месяцами. А если захочется почувствовать атмосферу настоящих высот, можно просто съездить летом на курорт Домбай или прогуляться по склонам Эльбруса, даже не планируя восхождение — почувствовать воздух, посмотреть на вершины и вдохновиться другими туристами.