

## Трейлраннинг в швейцарских горах | Trail running dans les montagnes suisses

Автор: Лейла Бабаева, [Монтре-Гринденвальд-Нанда](#) , 23.05.2016.



«Куда спешишь, человек?» - альпийские коровы следят за участниками забега Eiger Ultra Trail ([eigerultratrail.ch](http://eigerultratrail.ch))

Кроссовый бег по горным тропам, лесам и долинам – это трейлраннинг, который набирает популярность среди швейцарцев. Среди красивейших альпийских пейзажей прокладываются маршруты разной сложности и устраиваются соревнования. Летом этого года пройдут забеги для самых выносливых в Оберланде, Вале и Во.

|

Course à pied sur longue distance, en montagne, en forêt ou en plaine, c'est le trail running, qui devient de plus en plus populaire en Suisse. Dans les cantons, des compétitions sont organisées sur des trajets différents. Cet été, les plus endurants se disputeront les titres des champions dans l'Oberland bernois, en Valais et en Vaud.

### Trail running dans les montagnes suisses

*«В горах мое сердце... Доныне я там.  
По следу оленя лечу по скалам.  
Гоню я оленя, пугаю козу.  
В горах мое сердце, а сам я внизу...»*

С бесконечной любовью писал шотландец Роберт Бернс о родных краях. Эти строки вполне можно было бы отнести и к швейцарским Альпам. Побывав здесь однажды, эти гордые вершины уже не забудешь никогда и вновь будешь стремиться к ним. Как гласит приветственный плакат на въезде в коммуну Нанда в кантоне Вале: «Добро пожаловать снова в Нанда!»

Те, кто тоскуют по горной стихии и хотели бы оленем промчаться по крутым склонам, или те, кто хотят совместить любовь к горам и занятия спортом, могут подобрать соответствующие кроссовки и стартовать по одному из многочисленных маршрутов швейцарского трейлраннинга. Сегодня каждый найдет испытание по своим возможностям, включая экстремалов, для которых ежегодно проводится **забег Eiger Ultra Trail** в окрестностях местечка Гринденвальд (в кантоне Берн). Об этом маршруте швейцарский альпинист Ули Штек сказал, что он «тяжелее, чем одиночное восхождение на [северный склон Эйгера](#)».

Спортсмен не бросает слов на ветер, так как самый длинный маршрут (всего предусмотрены четыре варианта разной сложности) на Эйгере включает 101 километр, а потому этот вызов способны принять лишь те, кто уверен в своих силах и не раз их испытывал. 101 километр быстрее всех преодолел в 2013 году Икер Каррера из Каталонии, потратив 11 часов 38 минут. Забеги по маршруту проводятся с 2013 года, при этом в 2014-м в соревнованиях приняли участие 1700 трейлраннеров из 41 страны, а в 2015-м – более 2000 из 49 стран. «Для каждого имеет значение преодоление трудностей, неважно, с какой скоростью, на какой крутизне и высоте. Важно пройти как можно дальше», приводят на сайте забега слова Ули Штека.

Тем, кто горит желанием проверить себя, придется запастись терпением, потому что запись на Eiger Ultra Trail 2016 (который **пройдет 16-17 июля**) уже закончена, а следующий забег состоится в 2017-м. В ожидании соревнования на Эйгере можно выбрать более легкие маршруты и подготовиться к главному испытанию, пишет журнал Bilan.

Например, забеги на фоне удивительных пейзажей ждут всех желающих **3 июля**: в этот день состоится соревнование **Montreux-les-Rochers-de-Naye** (кантон Во), сочетающее асфальтовые дороги, утопанные лесные тропы и горные дорожки. Чтобы оказаться на вершине Роше де Не (2042 метра над уровнем моря), возвышающейся над коммунами Вейто, Вильнев и Монтре, придется преодолеть 18,8 километра. Тем, для кого это слишком большое расстояние, доступен альтернативный вариант длиной 9,5 километра – для этого нужно стартовать из поселка Ко. Это – два официальных маршрута забега Montreux-les-Rochers-de-Naye, которому в этом году исполняется 35 лет. Добравшихся до вершины ждет награда –

головокружительный вид на озеро Леман, а также альпийские вершины в кантонах Во, Вале, Берн и во Франции. Записаться можно [здесь](#). Регистрация стоит 35 франков для маршрута длиной 9,5 километров и 45 франков – для более протяженного, при этом победители в малом забеге получают (в зависимости от категории) от 120 до 180 франков, а те, кто первыми преодолеют 18,8 километра – от 250 до 400 франков.

Другой вариант попробовать свои силы – более впечатляющий и сложный **забег NendazTrail** (кантон Вале), запланированный на **27 августа**. Спортсмены могут выбирать из трех вариантов: малые забеги длиной 16 и 30 километров и большой забег длиной 65 километров. Все три начинаются около поселка [Нанда](#), в пути трейлраннерам предстоит миновать часовню, живописное озеро, средневековые каналы «bisses» и много других достопримечательностей, несколько раз взбираться и спускаться по склонам, а также пересечь территории поселков Нанда, Изерабль, Эреманс и Векс. Принимая решение об участии в забеге, нужно помнить, что для включения в список финалистов предстоит преодолеть 16-километровый маршрут за 4 часа 45 минут, 30-километровый – за 10,5 часов и 65-километровый – за 15 часов. Перед стартом участникам стоит прочитать рекомендации, приведенные на сайте соревнования: бегун должен осознавать протяженность и трудность маршрута, уметь самостоятельно противостоять суровой горной стихии – здесь возможны сильные порывы ветра, резкое снижение температуры, туманы, дождь и снег даже летом. Немаловажные качества для бегунов – выносливость, способность переносить физическую и моральную усталость, боль в мышцах и суставах. Организаторы напоминают, что не в состоянии обеспечить абсолютную безопасность в ходе забега.

А можно ли пробежать столько километров за указанное время? Судя по результатам, показанным участниками в разные годы, нет ничего невозможного. Из приведенных на сайте результатов самый лучший для 16 километров составляет 1 час 48 минут 25 секунд, для 30-ти – 2 часа 56 минут 29 секунд, для 65-ти – 8 часов 54 минуты 31 секунду. Невольно вспоминаешь голливудских супергероев и жалеешь, что не обладаешь их способностями – тогда можно было бы поставить рекорд, который смог бы побить только новый Джеймс Бонд!

Наконец, задача для «крепких орешков»: **гонка 4 июня на вершину горы Низен** (в Бернском Оберланде), известной своей пирамидальной формой. Забег длиной 8 километров со стартом из деревни Мюленен включает подъем по 11674 ведущим на вершину ступеням лестницы, расположенной рядом с рельсами фуникулера – задача не из легких. Отметим, что, из соображений безопасности, подъем по лестнице разрешен только спортсменам во время забега, а в остальное время года ступенями пользуется лишь персонал, обслуживающий рельсовый путь фуникулера.

В награду за настойчивость на вершине спортсменов ждет панорамный вид, которым удобнее всего насладиться со смотровой площадки, откуда прекрасно видны Тунское и Бриенцское озера, Альпы и – вдали – Юрские горы. Также можно увидеть тень горы Низен, которая ложится на пейзаж внизу почти идеальной пирамидой.

Последний совет для трейлраннеров: потренироваться можно еще и на крутых, но живописных склонах в окрестностях горнолыжной станции Церматт (кантон Вале), где спортсменов и любителей ждет богатый выбор маршрутов.