

# Альпінізм

**Альпінізм** – вид спорту, що основною метою ставить сходження на природні та штучні скелі та стіни, зокрема на гірські вершини.

Як правило, технічна частина маршруту – від сотень метрів до декількох кілометрів, при цьому протягом всьому маршруту, як правило, не існує стаціонарних точок страхівки. Сходження в залежності від складності і протяжності маршруту може тривати від декількох годин, до декількох днів, тижнів і навіть місяців.

Виділяють альпійський і гімалайський стилі сходжень:

– альпійський стиль – це послідовний підйом на вершину разом з всім спорядженням;

– Гімалайський стиль відрізняється попередньою підготовкою маршруту сходження, провішуванням страхувальних мотузок (перил), встановленням проміжних таборів, доставкою спорядження і кисню в ці табори, що

передбачає багаторазові підйоми і спуски з табору в табір. Гімалайський стиль – це своєрідна облога гори, що займає іноді 2-3 місяці, але саме така тактика дозволила досягнути вершин Евереста та інших восьмитисячників. Розрізняють одинадцять категорій складності маршрутів

У процесі розвитку альпінізму з нього виокремились і стали самостійними деякі види спорту:

- спортивне скелелазіння;
- льодолазіння;
- гірський туризм;
- скі-альпінізм.

Альпінізм поліпшує фізичну культура і моторну ефективність, збільшує стійкість до кліматичних чинників і може бути допомогти в процесі реабілітації після травм.