

С ГИРЕЙ ПО ЖИЗНИ

Автор: Николай Колтаков

У этого человека свой счет с арифметикой. Для многих его ровесников достаточно от 2010 года отнять дату рождения – 1946 год, чтобы со спокойной душой заниматься созерцанием полученной цифры на диване. Но это – не его путь! Он плюсует к ней 1000 – количество поднятых килограмм, а потом, не удовлетворившись результатом, еще 4700, 5070 или 6962 – высоту над уровнем моря, на которой он эти килограммы поднимает, и лишь тогда приходит желанное удовлетворение... Но ненадолго, ведь впереди – новый год, новые килограммы, новые метры... цифры, цифры, цифры... Таков он – Анатолий Николаевич Ежов, посвятивший свою жизнь прославлению российского гиревого спорта.



Краткая справка

Родился 25 ноября 1946 года в Смоленске. Имеет высшее экономическое и высшее юридическое образование. Занимается спортом с самого детства. Опробовал более 20 видов спорта.

О спорте

Благодаря спорту, человек проживает еще одну жизнь, которая дарит ему встречи с интересными людьми, общение, впечатления, переживания, радость. Гиревой спорт для меня – это панацея от физических и душевных недугов, стимул активного образа жизни вне возраста, духовная близость с хорошими, интересными людьми разных профессий, национальностей, возрастов. Он снимает стрессы и помогает, тем самым, в профессиональной деятельности.

О гирях

Гиревой спорт – самый дешевый вид спорта. Две гири стоят примерно полторы тысячи рублей, и их можно использовать в течение всей жизни – достаточно одного квадратного метра в любом месте. Например, самый титулованный гиревик мира, заслуженный мастер спорта России Сергей Мишин первый раз стал чемпионом СССР, готовясь... на балконе своей квартиры. Гирями можно заниматься на равнине, в горах, под водой, в воздухе во время полета (на самолете, космическом аппарате, воздушном шаре), под землей... Я это доказал своим примером, выступая с гирями в экстремальных точках мира.

О новом пути

Вернувшись после 40-летнего перерыва в гиревой спорт, я задумался о том, что можно сделать для популяризации этого доступного и замечательного вида спорта в мире. Мой друг, рекордсмен мира по парашютному спорту Евгений Бакалов, который прыгал с парашютом на Северном полюсе, порекомендовал мне выступить впервые в мире с гирями в этой экстремальной точке мира. Помог попасть в экспедицию на Северный полюс. А дальше – пошло-поехало... Логика подсказывала, что надо выступить с гирями и на Южном полюсе, на всех континентах мира, на самых высоких вершинах мира, в других экстремальных точках.

Рекорды

Список мест, где с апреля 2008 года по октябрь 2009 года Анатолий Ежов выступил с гириями:

Северный полюс
ущелье Уллу-Тау на высоте 2300 метров
ледник Гара-Баши на Эльбрусе на высоте 3800 метров
скалы Пастухова на склоне Эльбруса на высоте 4700 метров
Косая полка у подножия Восточной вершины Эльбруса на высоте 5050 метров
Западная вершина Эльбруса на высоте 5642 метра – самая высокая точка Европы
Антарктида, Южный полюс, географическая точка Южного полюса
Аконкагуа на высоте 6962 метра – самая высокая точка Южной Америки
вулкан Ма Ань в Китае, «Край света» в Южно-китайском море



Костюшко – самая высокая точка Австралии
пустыня Гоби в Монголии;
самая низкая точка мира в Мертвом море в Израиле;
святая Масличная гора в Иерусалиме;
Килиманджаро высотой 5895 метров – самая высокая вершина в Африке
вулкан Нгоро-Нгоро в Танзании
пик Канада в аргентинских Андах
Этна на Сицилии – самый опасный из действующих вулканов мира
под водой на дне Средиземного моря в акваланге
в полете на воздушном шаре под Рязанью и на острове Хайнань в Китае
под землей на глубине 1012 метров на шахте им. В.М. Бажанова в Макеевке, которая считается самой опасной шахтой мира из добывающих коксующийся уголь
в пещере Лобби-Ду в окраинах китайского города Санья на глубине 290 метров в компании с ядовитыми змеями

О боли

Экстремальные точки мира и сверхперегрузки не щадят никого. У меня трижды отказывали от перегрузок ноги, первый раз на Килиманджаро. На вершине, на пике Ухуру после установления мировых рекордов на высоте 5895 метров я терял сознание. Еле-еле спустился в базовый лагерь на высоте 3100 метров. Второй раз ноги отказали на Аконкагуа. 14 февраля 2009 года из штурмовых лагерей на вершину вышли 137 альпинистов. Дошел только 21 человек, из них 7 россиян, включая меня. На вершине я выступил с гириями и за 1 минуту поднял 1008 кг. Сознания не терял – боялся умереть. Все быстро ушли вниз, и я спускался один. Мой гид тоже быстро ушел вниз, так как чувствовал себя не очень хорошо. Был сильный туман, мороз, смеркалось. Я шел, а точнее, ковлялся вниз один, наедине с Богом. Ноги не шли. Иногда приходилось ползти. В это время я молился

Богу, духам гор и вспоминал Маресьева. Это мне помогло. Я живым дополз до штурмового лагеря на высоте 6100 метров. Переночевал в палатке. Утром вместе с гидом спустился до базового лагеря на высоте 4300 метров. Там отказали ноги напрочь, и меня через сутки эвакуировали вертолетом. Третий раз ноги отказали после выступления с гириями на вулкане Этна на главном кратере. Были сильные перегрузки, отравление сероводородом. Меня спас гид Джузеппе. Он оттащил меня от края кратера и не дал свалиться в раскаленную бездну. Около часа массировал мне ноги. Большую помощь оказала мне Маша. Ребята меня не бросили, хотя я на этом настаивал. Остался жив. Кстати, доставка гирь к месту выступления – очень тяжелый и дорогостоящий процесс. Поэтому я вынужден использовать гири весом 12, 14, 16 кг. Использовать гири более тяжелого веса (24, 32 кг) просто нереально.

О планах

В этом году, если позволит здоровье и Господь, попытаюсь взойти на Мак-Кинли высотой 6194 метра – самую высокую точку Северной Америки, которая находится на Аляске. По сложности восхождения эта вершина равна Эвересту. Далее попытаюсь взойти на массив Винсон – самую высокую вершину Антарктиды, которую называют антарктическим Эверестом. Возможно, буду пытаться взойти на пик Ленина высотой более 7000 метров. Предполагаю взойти на Фудзияму – самую высокую точку Японии. Дальше будет видно... ■