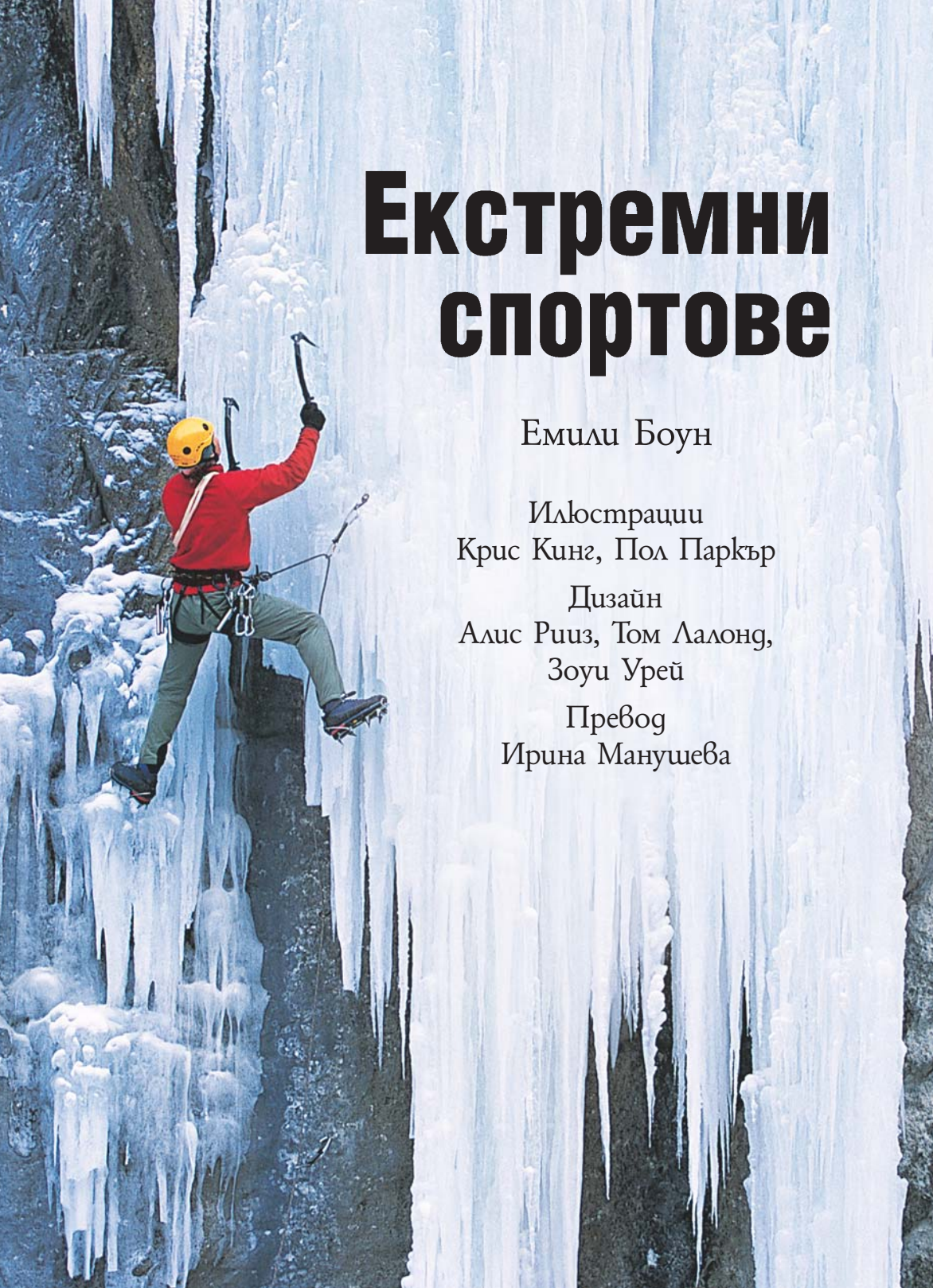


Екстремни спортове

Емили Боун

Илюстрации
Крис Кинг, Пол Паркър

Дизайн
Алис Рииз, Том Лалонд,
Зоуи Урей

Превод
Ирина Манушева

Съдържание

Какво са екстремните спортове? 4

Екстремни емоции на колела 6

Екстремни емоции
във въздуха 22

Бейс скокове 28

Скокове с бънджи 34

С крила в небето 36

Игра с хвърчило 40

Да се потъркаляме! 42

Вертикален свят 50

В прегръдката на снеговете 60

Екстремни емоции
във водата 64

Бързи води 72

Ултраекстремно 76

Речник 78

Азбучен показалец 79

Това е уиндсърфист, който прави скок на вълните. Прочетете повече за екстремния уиндсърфинг на стр. 69.

Много екстремни спортове изискват специализирана екипировка с цел безопасност. Тези катерачи разчитат на въжетата и другите осигуровки, за да не паднат. Повече за това ще научите на стр. 52-53.

Какво са екстремните спортове?

Екстремните спортове се характеризират с висока степен на опасност за живота и здравето на спортиста. Думата екстремен идва от латинското екстремус – краен, извънмерен. Има много видове екстремни спортове – скачане от самолет, дръзки салта със скейтборд, катерене по отвесни скали... Най-общо те се делят на наземни, въздушни и водни. Традиционните спортисти тренират и се състезават в определено пространство – стадион, спортна зала, докато екстремните спортисти се изявяват в природна, неконтролируема среда. Някои хора се увличат от тези спортове, водени от стремежа да преодоляват природни препятствия, да се справят с обстоятелства, независещи от тях.

Скокът

Бейс скачачът има само няколко секунди, за да отвори парашута си и да се приземи безопасно. Изборът на момент и правилното положение на тялото са от решаващо значение, понякога са въпрос на живот и смърт.

1. Подготовка

С бейс джъмпинг се занимават само изключително опитни парашутисти, които имат над 200 скока с парашут и са преминали сериозно обучение по бейс скокове.

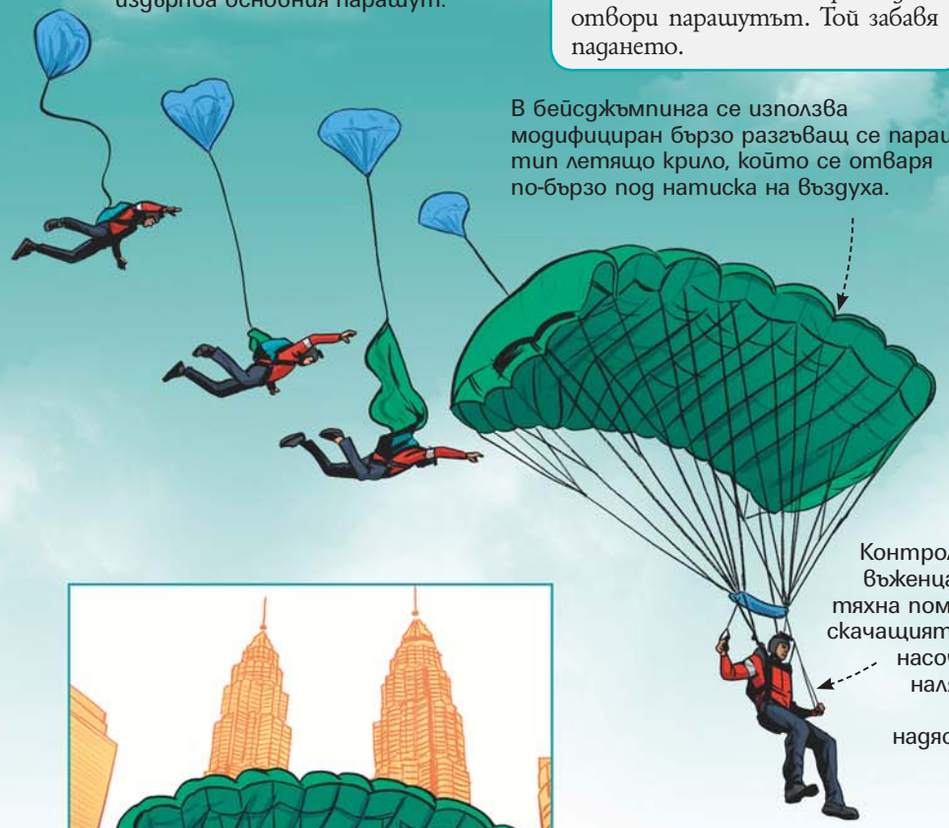
2. Скачане

Скачащият се оттласква от платформата с лице към земята.

3. Свободно падане

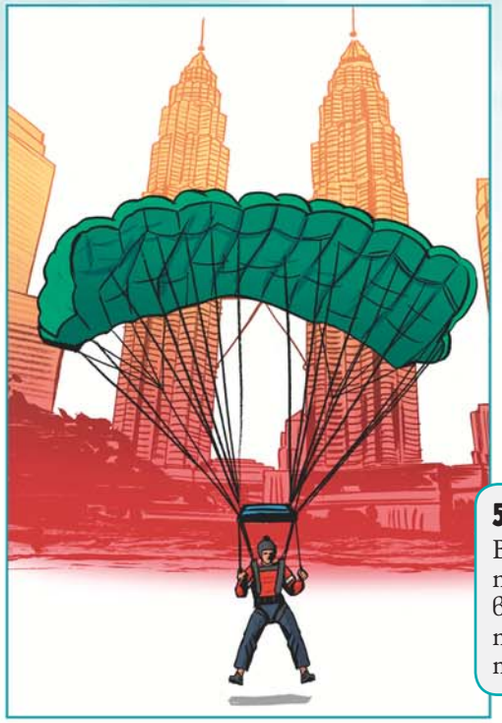
По време на свободното падане скачащият сваля ръце и извива гръб. Тялото му улавя въздуха, за да се изнесе напред, на безопасно разстояние от сградата.

Това се нарича тракинг.



4. Отваряне на парашута

На височина 300 м е време да се отвори парашутът. Той забавя падането.



При кръглите парашути забавянето е в резултат на въздушното съпротивление. При летящото крило скоростта на падане намалява благодарение на подемната сила на насрещния въздушен поток.

5. Кацане

В града няма големи пространства, така че е много важно скачащият да управлява парашута, за да кацне на точното място.

Вертикален свят

Скалното катерене е екстремен спорт, който включва катерене по природни образувания със скални стени. Този спорт изисква голямо самообладание, здрави мускули, бързо мислене и самоконтрол. От 2020 г. вероятно скалното катерене ще бъде включено в Олимпийските игри.

Свободно катерене

Традиционното скално катерене се нарича още свободно катерене, защото катерачите се движат нагоре единствено с помощта на ръцете и краката си. Екипировката има изцяло предпазни функции в случай на падане.

1. **Седалка:** към нея се закача осигурителното въже посредством карабинер. По инвентарниците на седалката се закачат други части от екипировката.
2. **Торбичка с магнезий:** предпазва ръцете от хлъзгане по скалата. Някои увиват ръцете си с бинт или левкопласт за по-голяма защита.
3. **Средства за осигуряване (карабинери и джаджи):** за осигуряване на въжето по скалата (вж. стр. 50-51).
4. **Специални еспадрили** (обувки с гъвкави подметки)
5. **Въже**

Тук скалният катерач Илайджа Уебър изкачва трудния маршрут „Жълтата стена“ в Националния резерват „Скалният град“ в Айдахо, САЩ.

Мястото, на което катерачът се улавя за скалата, се нарича хватка.

Свободно катерене

- **Рекорди: най-бързо изкачване** – 883 м за 2 часа 43 минути и 33 секунди, Ханс Флорин (САЩ) и Юджи Хираяма (Япония), връх Ел Капитен в Калифорния (САЩ), 2009 г.; **най-голямо разстояние за 24 часа** – 8.88 км, Уил Левандовски (САЩ), планината Флагстаф, близо до град Боулдър, Колорадо (САЩ), 2011 г.
- **Значими събития:** Световна купа на Международната федерация по спортно катерене (IFSC), Шампионати на Международната федерация по катерене и алпинизъм (UIAA)