

Первая вершина. Глазами наблюдателя. У выражения «достичь вершин» есть два смысла, причём наиболее популярный - переносный. Так или иначе мы все этим занимаемся в повседневности: стремимся к целям, двигаемся от этапа к этапу, открываем для себя новые «вершины». А как насчёт достижения к вершине физической? Например, высотой в полтора километра? Группа учеников средней школы в период школьных каникул отправилась в горы, чтобы покорить свою первую вершину - гору Сахарная, возвышающуюся в 15 км от Сочинского побережья на 1563 м.

Подготовка к походу была длительной: каждый участник трижды подумал, стоит ли участвовать в этой затее, пробежал трехкилометровый кросс, чтобы оценить свой уровень физической подготовленности и, конечно, хорошо разобрался, какие бывают рюкзаки, спальники, что такое трекинговые ботинки и палки. И вот долгожданный день выхода в экспедицию настал. Укомплектовав рюкзаки всем необходимым, мы бодро вышли на горную тропу. В начале все было весело: кругом шумели реки и водопады, подъемы были терпимыми, сил ещё было много. В общем, прогулка. А потом начались горы. С крутыми взлетами, неровным рельефом, заставляющими все мышцы ныть. Рюкзаки тяжелели, ноги каменели, прекрасное настроение улетучивалось. Мозг отчаянно твердил самому себе: «Все, хватит, иди домой, я больше не могу. Остановись. Сядь. Ляг. Не иди. Не иди. Не иди». Но организм человека, при всей его неказистости в сравнении с организмами, скажем, животных, способен управляться не только инстинктами и эмоциями, но ещё и волей. И велик тот момент, когда вдруг за ропщущей толпой мысль возникает ОНА, молча поднимает тебя под локоть и ведёт дальше. «Зачем? Куда? Какой в этом смысл?» - «Иди, потому что можешь». И наши ребята, мальчишки и девочки, пятиклассники и восьмиклассники, шли. Стоит ли говорить, что на вершину горы взойшли не все? Наверное, нет, потому что каждый в этом походе достиг своей вершины, сделал то, чего никогда не делал через подлинное усилие над самим собой. И вот это важно. С первой вершиной вас, ребята. Не останавливайтесь!

*Руководитель похода,*

*Родион Анатольевич Глотов*

Почему я пошел в поход? Я состою в турклубе и это мой кодекс чести. Всё прошло почти так, как я предполагал. Хотя нет, было труднее. Про себя я узнал, что я не такой «крутой», как думал. Про других - что мы все можем преодолеть. А еще, что бездомные собаки очень добрые.

*Влад Верхов*

Еще летом, после похода в Греции на Дирфи, появилась идея о новом походе в горы. Конечно, я сразу захотел в нем участвовать. Правда, я не ожидал, что путь к горе будет таким сложным, а рюкзак – таким тяжелым. Но меня это не испугало! В горах было очень красиво, и наш проводник был очень интересным собеседником и советчиком. Это моя первая вершина и я очень рад, что покорил её! Я узнал, что мой организм уже достаточно развит для того, чтобы восстанавливать энергию в любых обстоятельствах. Я был удивлен тем, что мы готовили не на костре, а на газе. Пойду ли я в поход еще раз? Конечно, пойду!

*Егор Богданов*

В поход я пошел, чтобы проверить себя. Я ожидал легкий подъём, а получилось совсем наоборот. Я понял, что плохо переношу большие физические нагрузки. Поэтому поход оказался для меня очень сложным, и я пока не готов идти в горы еще раз.

*Сергей Умаров*

В поход я пошел по собственной инициативе. Я думал, что будет легче, но поход оказался довольно сложным. И не все ребята, которые пошли в поход, дошли до вершины горы. Я рад, что не отношусь к этим людям. Сложно было взбираться на вершину, но мы смогли. Я понял, что я не такой выносливый, как думал перед походом. А вот некоторые из тех, про кого я думал, что они слабее меня, оказались сильными. Устал после 250 м подъёма, дальше усталость уже не проходила. Но было очень

приятное чувство, когда мы взобрались на вершину. Меня удивила сложность похода, и то, что ребята из младших классов сумели ее выдержать. Не знаю, пойду ли я в горы ещё раз. Скорее всего нет.

*Ваня Атаев*

Честно скажу, сначала я вообще не хотела ехать в «Сириус». И по сути изначально я поехала в Сочи только из-за похода. Когда начались занятия, я тут же изменила своё мнение, так как занятия проходили очень интересно и эффективно. Если говорить про поход, то это уже отдельная история, потому что во время этого маленького путешествия с нашей группой произошло много приключений. Раньше я никогда не была в походе. Поэтому и решила попробовать. Думала, что высоких подъёмов будет гораздо меньше... И считала, что спать в спальнике удобно. Оказалось, что я не была готова к походу физически. Чем больше было подъёмов, тем быстрее мне хотелось вернуться обратно в отель. Но я все выдержала. Одним словом, я горжусь собой! И думаю из этой фразы, вы поймёте, что два дня, проведённые нами в горах, были сложные!

*Саша Грачёва*

Идти в поход я решил сам, чтобы доказать себе, что я сильный и могу справиться с трудностями, которые встают передо мной. В горах я еще раз убедился, что могу сделать все на 100%, если захочу. В подтверждение этому – я смог подняться на вершину горы!

*Никита Меркулов*

Летом лагерь «Я сам» проходил в Греции. Там мы ходили в поход, и мне захотелось повторить восхождение в горы. Я ожидала не таких трудных подъёмов, но осталась очень довольна. Про себя я узнала, что я уже профи в выборе места, разбивании и собирании палаток. А еще я никогда так не радовалась обеду!

*Ника Прудовская*

Мой папа уже покорил несколько гор. Поэтому мне кажется, что было правильным попробовать себя в походе опыте, я же папина дочка. Так как я никогда прежде не была в походах, я не знала, чего ожидать. Но я точно не ожидала, что будет так больно в пояснице и икрах. Оказалось, что поход - это очень сложно, тяжело, и требуется хорошая дыхательная система. Поняла я, что мне срочно нужно начинать заниматься спортом, и что походов мне хватило года на два так точно. От других я узнала больше, как выжить в походных условиях. Меня удивило, что на спуске было видно, на какую высоту мы поднялись, какой крутой был склон, как сложно было подниматься, но мы сделали это! Я довольна, но в поход я вряд ли пойду ещё раз ближайшие года два.

*Карина Сагирян*

Поход был тяжелым. Мой организм пережил такую усталость, что она не проходила еще несколько дней после похода. Он мне нашептывал: «Остановись, иди обратно». Хотелось есть и пить. Но я все равно дошел. И пойду в поход еще не один раз!

*Костя Мещеряков*