



Альпинизм и скалолазание можно назвать близкими родственниками. А если еще точнее, то к ним очень подходит выражение «яблоко от яблони...» Понятно, что «яблоня» здесь—альпинизм, потому что как вид спорта альпинизм появился раньше скалолазания. Произошло это в 1786 году, когда два швейцарца достигли вершины Монблана, покорив высоту в 4810 метров. Тогда же для такого оригинального проведения досуга был сочинен специальный термин – альпинизм (так как дело было в Альпах).

После этого прогулки в горах приобрели невероятную популярность. На сегодняшний день техника альпинизма достигла таких высот, что его по праву считают экстремальным и тактическим видами спорта одновременно. Скалолазание является, с одной стороны, неотъемлемой частью альпинизма, его разновидностью, с другой – скалолазание – это самостоятельный вид спорта.

Свою самостоятельность скалолазание получило благодаря усилиям спортсменов, желающих усовершенствовать свои навыки в преодолении особо сложных скальных участков на маршрутах. Если скалолазание сравнивать с альпинизмом, то оно является более теплым, домашним, а главное – более доступным для всех видов спорта. Например, он может стать прекрасной альтернативой надоевшим пробежкам по беговой дорожке. Скалолазание - представляет собой идеальный способ ведения активного образа жизни, позволяющий гармонично развивать все мышцы, включая мышцы головного мозга.

И альпинизм, и скалолазание – спорт интеллектуальный. В последнее время во многих развлекательных центрах и фитнес-клубах начали появляться специальные скальные тренажеры – скалодромы, которые пользуются довольно большой популярностью. Скалолазание – один из тех видов спорта, которым можно заниматься хоть круглый год: летом – на природных скалах удивительной красоты, а зимой – на скалодромах.