

Покорителям самой высокой горы Японии

руководство по восхождению

ФУДЗУИ

Обязательно
к прочтению
перед восхождением!
Воздержитесь
от похода в горы
без необходимой
подготовки!

Высота над
уровнем моря

3776М



Введение к восхождению на Фудзи

Гора Фудзи-яма (Фудзи-сан), – самая высокая точка Японии, своего рода визитная карточка страны, и многие туристы, приезжающие в Японию в летний сезон, наверняка хотели бы совершить восхождение на Фудзи, но не знают, «с какой стороны к ней подойти» и что для этого нужно.

Представляем Вашему вниманию самую необходимую (и по возможности подробную) информацию из первых рук,- от опытных покорителей японских гор. Надеемся, она не только поможет тем, кто всерьез собрался приобщиться к одному из символов нашей страны, но будет интересна и всем интересующимся Японией.

Но прежде всего необходимо отметить, что информация ниже не может быть и не является в действительности полной и исчерпывающей. Общеизвестно, что горный туризм принципиально отличается от посещения городских достопримечательностей,- поход в горы всегда сопряжен с риском для жизни и зависит от многочисленных природных факторов. И тот, кто отправляется в Японии на покорение горных вершин, должен четко осознавать тот факт, что делает он это на своих страх и риск, а наша компания не несет ответственности за любые возможные инциденты и несчастные случаи в горах.



Что нужно знать перед походом на Фудзи

Самые распространённые вопросы о восхождении

1. Когда сезон восхождения на Фудзи?

Каждый год с первого июля по конец августа. В этот период курсируют специальные автобусы для тех, кто из крупных городов отправляется на Фудзи, а также открыты для постояльцев горные гостиницы вдоль маршрутов восхождения. Но иногда даже в начале июля вершина горы покрыта снегом, а учитывая, что сезон дождей в Японии заканчивается к третьей декаде июля, планировать восхождение лучше всего на период с конца июля до конца августа. Летняя погода здесь очень переменчива, и поэтому необходимо учитывать как кратковременный прогноз погоды, так и погодные условия в день выхода в горы. Восхождение в остальное время чрезвычайно опасно и практикуется только среди профессионалов.

2. А когда здесь самый большой наплыв туристов?

В течение двух летних месяцев, когда гора открыта для восхождения, каждый год на ее вершину устремляется очень большой поток горных туристов, но самые запыленные периоды, которые по возможности лучше избегать, - это выходные и праздник о-Бон (13-16 августа), когда на горных тропинках выстраиваются длиннейшие очереди, а горные гостиницы переполнены.

3. А где расположена гора Фудзи и как до нее добраться?

Фудзи находится на территории двух префектур: Яманаси и Сидзуока. На вершину горы ведут 4 маршрута, которые берут свое начало в разных местах у ее подножия. Для переезда из Токио самым удобным является маршрут Yoshida-guchi, до пятой отметки которого можно недорого добраться при помощи прямого скоростного автобуса, места на который необходимо бронировать заранее (информацию о наличии мест и стоимости вы можете получить в нашей компании). Для переезда на поезде также рекомендуется предварительное бронирование. На машине до Фудзи можно добраться по платной скоростной дороге Subaru-line, однако и в этом случае необходима дополнительная информация о режиме ее работы в день переезда. Маршруты:

Автобус	Shinjuku-nishiguchi bus terminal → Yoshida-guchi gogome (2ч.40мин.)
Поезд	Shinjuku st. → Ootuki st. → пересадка → Kawaguchi-ko st. (50 мин.)
	Kawaguchi-ko st. → Yoshida-guchi gogome (шаттл-бас, 1 час)
	*по субботам, воскресеньям и выходным дням есть прямой экспресс-поезд Shinjuku st. → Kawaguchi-ko st.
Машина	Токио → Yoshida-guchi gogome (около 2ч.20мин.) *в период ограничения движения автомобильного транспорта на машине можно добраться до станции Kawaguchi-ko, а затем необходимо пересесть на шаттл-бас

ВНИМАНИЕ! Конечная остановка (и начало пешего маршрута) на пятой отметке маршрута Yoshida (Yoshida-guchi gogome) на разных картах и в расписаниях разных автобусных компаний может носить разные названия (Yoshida-guchi gogome, Kawaguchi-ko gogome, Subaru line gogome,- все эти названия обозначают одно и то же место начала пешего маршрута)

4. Маршрут на вершину Фудзи только один?

Их четыре, каждый со своими особенностями, перепадами высоты и протяженностью. Для туристов из Токио самым удобным считается маршрут с точкой отправления в Yoshida-guchi.

5. Бесплатно поднимать в Фудзи ?

После 2013гг каждый человек – 1,000yen

6. А сколько времени требуется на восхождение?

Обычно 2 дня/1ночь. Примерное расписание:

День 1: пятая отметка (начало пешего маршрута, полдень) - горная гостиница (вечер), ночевка

День 2: выход из гостиницы (раннее утро) - вершина (утро) - возвращение на пятую отметку(полдень)

Время восхождения может сильно варьироваться в зависимости от маршрута, физической подготовки туриста и погодных условий. Подробнее смотрите в разделе «Четыре маршрута восхождения на Фудзи».

7. Все ли могут отправиться в восхождение?

Возрастных ограничений нет. Здесь не требуется и специальная горнолазная подготовка. Но существенными являются медицинские противопоказания.

8. А можно ли уложиться в один день? Уверен(а), что у меня получится..

В принципе это возможно, но не рекомендуется по следующим причинам:

1. малое время для адаптации и, как следствие, высокая вероятность горной болезни (тошнота, головная боль и т.п.)
2. значительная высота над уровнем моря и, как следствие, разреженность воздуха, что сказывается на физическом состоянии и вызывает утомляемость, повышает вероятность травмы и снижает скорость принятия решений
3. чрезвычайно плотный график движения (начало восхождения в 8 часов утра, возвращение к 7 часам вечера,- почти 12 часов непрерывного подъема и спуска)

В качестве исключения, могут попытаться свои силы в однодневном восхождении туристы, которые:

Регулярно (1-2 раза в месяц) поднимаются на вершины высотой 3000 м. и выше

Проживают в высокогорной (3000 м. и выше) местности

Имеют богатый опыт покорения 3000-метровых вершин и регулярно занимающиеся специальной подготовкой с имитацией условий высокогорной местности

9. Правда ли, что даже летом на Фудзи холодно?

Да! Высота вершины 3776 метров, и считается, что воздух в горах при восхождении на каждые 100 метров падает на 0,6°C. Когда температура воздуха у подножия горы 30°C, на пятой отметке она составляет порядка 16°C, на восьмой 10°C, а на вершине опускается до 7°C. При сильном ветре температура еще более понижается, а в плохую погоду опускается ниже нуля. Поэтому даже летом здесь нужна теплая одежда,- разница температур в городе и в горах может быть аналогичной разнице средней температуры зимой и летом в одной и той же местности.

10. А есть, где переночевать?

Вы можете остановиться в горной гостинице, которые расположены на каждом из 4-х маршрутов. Ночевать можно только здесь, разбивать палатки на Фудзи запрещено. Вместе с местом для ночевки Вы получите здесь двухразовое питание. В сезон восхождения эти гостиницы часто переполнены, и как правило требуется бронирование, для чего необходимо предварительно выбрать свой маршрут восхождения. Здесь очень скромные, спартанские условия: для постояльцев не предусмотрены отдельные комнаты, а выделяется лишь спальное место на каждого. Ежедневно здесь бывает очень много людей, и каждый турист должен следить за своим багажом самостоятельно,- гостиница не несет ответственности за утерю Ваших вещей.

11. Что можно купить в таких гостиницах?

Еду, напитки, сувениры. Но цены здесь значительно выше обычных (могут превышать в 4-5 раз), и основные продукты лучше взять с собой. Например (чем выше в горы, тем дороже!):

Бутылочка минеральной воды или спортивного напитка (500 мл.) - 500 йен

Пиво (350 мл.) – 600 йен

Лапша быстрого приготовления – 800~1000 йен

Печенье, кондитерские изделия – порядка 300 йен

12. Есть туалеты?

В горных гостиницах. Туалеты здесь платные (100-200 йен), и надо всегда иметь под рукой мелочь,- перед отправлением с пятой отметки советуем Вам застопить стойеновыми монетами. В последнее время получили распространение биотуалеты (200 йен). Плату за пользование надо опускать в специальные ящики рядом, и сдача не предусмотрена. Иногда неподалеку может находиться владелец заведения, и оплату рекомендуется производить заранее. Постояльцы данной гостиницы могут пользоваться туалетами бесплатно. В любом случае, посетителей настоятельно просят пользоваться только специальной туалетной бумагой, которыми оборудованы туалеты, и которая утилизируется под воздействием бактерий.

13. А если плохая погода? Все равно идем наверх?

В облачную или дождливую погоду в горах часто возникает туман, а видимость резко ухудшается, и в результате очень просто сбиться с дороги. Кроме того, температура воздуха резко падает, что может привести к переохлаждению организма. Восхождение на Фудзи в такую погоду чревато серьезными опасностями, и по возможности должно быть отменено. Если дождь застиг Вас на пути к вершине, надо, оценив ситуацию, либо на время укрыться в горной гостинице, либо вернуться к началу маршрута. Летом погода на Фудзи очень изменчива, здесь часты дожди с грозами, и каждому, кто отправляется на вершину, надо быть очень осторожным и основательно подготовленным.

14. Как нужно подготовиться к восхождению?

Перед началом восхождения на пятой отметке необходимо как минимум час потратить на адаптацию и разогрев. Рекомендуется провести растяжку, совершить небольшую прогулку, подкрепиться. Для предотвращения обезвоживания организма следует заранее выпить достаточное количество жидкости или, что еще лучше, аминокислотосодержащих спортивных напитков, которые сразу же усваиваются организмом. Очень действенными являются порошковые витаминные добавки (Amino Vital pro и т.п.) с высоким содержанием аминокислот, которые не только поддержат Вас во время восхождения, но и помогут быстро снять усталость и восстановиться после возвращения.

15. На Фудзи нас обязательно ждет горная болезнь?

Это весьма индивидуальная реакция, но считается, что горная болезнь может проявиться уже начиная с высоты в 2000 метров над уровнем моря, причиной чему служит падение содержания кислорода в воздухе и медленная адаптация организма с изменяющемуся атмосферному давлению. Проявления ее также зависят от состояния здоровья каждого конкретного человека, но самыми распространенными симптомами являются головная боль, головокружение, тошнота и затрудненное дыхание. Раз возникнув, горная болезнь очень сложно поддается лечению в режиме восхождения, поэтому его необходимо прекратить и вернуться вниз,- именно снижение высоты является в данном случае лучшим лекарством. А для того, чтобы по возможности максимально снизить вероятность ее возникновения, необходимо перед началом восхождения уделить как можно больше внимания адаптации (см. выше). С этой же целью рекомендуется поэтапный подъем за два дня с ночевкой.

16. А правда, что воздух на Фудзи очень разреженный?

Да, содержание кислорода здесь составляет всего 60-70% от нормы. В самом начале восхождения неизбежны трудности с дыханием, но обычно уже через 10-20 минут организм приспосабливается к новым условиям и настраивает оптимальный ритм дыхания. И здесь очень важна именно ритмичность дыхания, что позволяет поддерживать темп продвижения, снижает утомляемость и риск возникновения горной болезни, главной причиной которой и является пониженное содержание кислорода в горном воздухе. В процессе восхождения человек непроизвольно начинает все больше смотреть под ноги, что мешает полноценному дыханию; необходимо контролировать себя и периодически делать глубокие вдохи.

17. Слышали, что на Фудзи продают кислородные баллончики. Советуете воспользоваться?

Действительно, здесь продаются кислородные баллончики, которых обычно хватает на 50-60 раз употребления (по 2 секунды). Но если перед восхождением выделить достаточно времени на адаптацию и разогрев, а во время восхождения контролировать дыхание и поддерживать выбранный темп, то в них нет никакой необходимости. Пользование ими дает кратковременный эффект и практически не спасают от горной болезни, коль скоро она началась. Значительно более действенным средством против усталости в условиях пониженного содержания кислорода является тщательная предварительная подготовка к восхождению.

18. А где лучше встречать рассвет?

Многие путешественники, отправляющиеся на Фудзи, стремятся увидеть восход солнца на самой вершине. Но нельзя забывать, что на рассвете температура на вершине горы очень низкая, как зимой, и при сильном ветре может опускаться ниже нуля. А ночное восхождение и длительное ожидание на вершине в полной темноте – непростое физическое и психическое испытание. Кроме того, если воспользоваться маршрутами восхождения Yoshida—guchi, Subashiri-guchi и Gotemba-guchi, то в этом нет никакой необходимости,- восход солнца можно наблюдать с их любой точки. Советуем Вам хорошо отдохнуть в горной гостинице, встретив там рассвет, и утром отправиться дальше, что даст Вам возможность не только насладиться по дороге горными пейзажами, но и позволит избежать плотного ночного потока стремящихся к вершине.



4 маршрута восхождения на Фудзи

- все цифры, приведенные ниже, приблизительные
- ориентировочное время восхождения дано без учета остановок на отдых и зависит от индивидуальных особенностей каждого человека
- время прохождения маршрутов дано без учета времени, необходимого на преодоления расстояния от конечной точки маршрута на вершине Фудзи до самой высокой точки самой вершины Kengamine (3776 м)
- указатели на разных маршрутах отличаются по цвету (желтый, красный, синий, зеленый)

1. Yoshida-guchi (желтый маршрут)

Пятая отметка маршрута Yoshida-guchi (2305м) → вершина Yoshida-guchi (3710м)

Перепад высоты: 1405м

Длина: 13,8км

Время: восхождения 6ч.25м./спуска 3ч.50м. (без учета остановок на отдых)

Самый популярный и удобный для выезда из Токио маршрут. Начинается на высоте 2305м, в пункте, где оканчивается платная скоростная дорога Subaru line. Вместительная автомобильная стоянка, домики для отдыха, магазинчики и сувенирные лавки, рестораны. Много горных гостиниц по всему маршруту, есть центр экстренной помощи. Для спуска выделена отдельная зигзагообразная дорога, что позволяет избежать заторов на маршруте. Туалеты на верхней точке маршрута открыты круглосуточно.

2. Subashiri-guchi (красный маршрут)

Пятая отметка маршрута Subashiri-guchi (1970м) → вершина Subashiri-guchi (3710м)

Перепад высоты: 1740м

Длина: 12,9км

Время: восхождения 7ч./спуска 3ч.40м. (без учета остановок на отдых)

Начинается на уровне 2000м, по протяженности один из самых коротких маршрутов. Богат разнообразными горными пейзажами: до уровня 2700м проходит через живописный лес, а на обратном пути включает песчаный участок Sunabashiri.

3. Fujinomiya-guchi (синий маршрут)

Пятая отметка маршрута Fujinomiya-guchi (2390м) → вершина Fujinomiya-guchi (3720м)

Перепад высоты: 1330м

Длина: 8,7км

Время: восхождения 5ч.45м./спуска 3ч.50м. (без учета остановок на отдых)

Маршрут с самой высокой точкой окончания и самый короткий по протяженности. Но и самый крутой и тяжелый для восхождения, здесь наиболее высока вероятность возникновения горной болезни. Есть пункт срочной медицинской помощи. Подъем и спуск проходят по одной и той же дороге, что сводит к минимуму опасность сбиться с дороги, но в то же время зачастую вызывает заторы на маршруте. Самый удобный для тех, кто выезжает из Западной Японии.

4. Gotemba-guchi (зеленый маршрут)

Пятая отметка маршрута Gotemba-guchi (1440м) → вершина Gotemba-guchi (3700м)

Перепад высоты: 2260м

Длина: 17,4км

Время: восхождения 8ч.15м./спуска 4ч.30м. (без учета остановок на отдых)

Самый протяженный маршрут с самым большим перепадом высоты. Подходит для опытных горных туристов и требует хорошей физической подготовки, полной экипировки и хорошего знания маршрута. Относительно свободен даже в самые пиковые сезоны.

Для всех маршрутов: обход по периметру кратера на вершине занимает 1ч.20мин. дополнительно



Важные замечания!

● **Адаптация к условиям высокогорья**

Для того, чтобы снизить вероятность возникновения горной болезни, необходимо перед началом восхождения пройти предварительную адаптацию на протяжении одного-двух часов (разминка, разогрев, принятие пищи).

● **Правильное питание**

Долгое восхождение на вершину требует постоянного восполнения расходуемых калорий и достаточного обеспечения организма водой. Необходимо взять с собой высококалорийные и компактные сладости, печенье, шоколад, которыми можно подкрепиться во время остановки в пути. Принимать пищу лучше понемногу, но часто, во время каждого привала с тем, чтобы по возможности долго поддерживать аппетит и физическую форму. Для компенсации обильного потоотделения нужно как можно чаще потреблять жидкость, а для восполнения выхода с потом соли из организма - подсоленные продукты.

● **О пользовании туалетами**

Все они здесь платные. Оплату нужно производить перед посещением туалета, и стоит запастись стойеновыми монетами, поменяв заранее как минимум тысячейеновую купюру. В большинстве туалетов здесь используется система естественной утилизации с помощью бактерий, в связи с чем посетителей настоятельно просят пользоваться только специальной туалетной бумагой, которой оснащены кабинки, а женщин выбрасывать предметы личной гигиены строго в специально отведенных местах для мусора или уносить с собой.

● **Нет мусору на Фудзи!**

Весь мусор в обязательном порядке нужно забирать до конца нутешествия, для чего советуем запастись в достаточном количестве полиэтиленовыми пакетами. Ни в коем случае нельзя выбрасывать мусор в туалет, так как система природной очистки с помощью бактерий не рассчитана на утилизацию искусственных материалов. Только Ваше внимание и бережное отношение поможет сохранить природу Фудзи в первозданном виде!

● **Не надо торопиться!**

Наверное, всем хочется как можно скорее, хоть немного быстрее других, добраться до вершины. Но не стоит торопиться, лучше всего выбрать и сохранять неторопливый темп продвижения, постепенно адаптируясь ко все более и более разреженному воздуху. В противном случае высока вероятность горной болезни, и в результате вся затея может закончиться неудачей - Вам придется повернуть назад. Советуем контролировать время продвижения и раз в час делать остановки на кратковременный (порядка 15-ти минут) отдых, а в случае усталости лучше делать эту передышку стоя, что поможет Вам восстановить свои силы. И около часа надо выделить на то, чтобы неторопясь подкрепиться. Помните, что самыми главными составляющими успешного и запоминающегося восхождения являются именно правильно выбранный темп перемещения по маршруту и умелое комбинирование движения и отдыха.

● **В горах уступают дорогу тому, кто поднимается вверх**

В горах, и не только при восхождении на Фудзи, существует универсальное правило: дорогу уступают тому, кто поднимается вверх. Когда нет возможности разойтись на узких или опасных участках дороги тот, кто спускается с вершины, уступает дорогу идущему наверх (обычно со словами «О-саки-ни доозо» (буквально: *пожалуйста, (проходите) первым*)). Если же поднимающийся в гору решит уступить Вам дорогу, то хорошим тоном будет, воспользовавшись любезностью, поблагодарить «Аригатоо годзаимас»). В горах всегда так!

● **Не стой на пути!**

В пиковый сезон горные тропы на Фудзи настолько запружены, что их сравнивают со знаменитым токийским районом Гиндза, и один человек, остановившийся на дороге перевести дух, сразу же создает затор. Даже в горах нельзя забывать об окружающих, и если Вы решили немного отдохнуть, то нужно сразу освободить дорогу для идущих позади, а если двигаетесь в медленном темпе, то надо быть всегда готовым уступить дорогу тому, кто вас нагоняет.

● **Ни в коем случае нельзя перенапрягаться**

Поход в горы в обязательном порядке требует хорошего самочувствия, и любое недомогание в пути не только испортит впечатление, но и может превратить восхождение в сплошную муку, причем не только для самого легкомысленного туриста, но и для его спутников. Если в процессе восхождения появятся симптомы горной болезни, необходимо сразу

сделать остановку на отдых, подкрепиться и утолить жажду. А в случае головной боли, тошноты и головокружения стоит пересмотреть первоначальные планы и задуматься о возвращении, ибо продолжение восхождения только усугубит болезненное состояние. Причем и во время спуска необходимо не терять концентрации и планомерно чередовать продвижение по маршруту с остановками на отдых.

● **Прогноз погоды**

Погода в горах, и особенно на одиноко возвышающейся вершине Фудзи, капризна как нигде. Нередко бывает так, что вроде бы утром была чудесная погода, но как пошли в гору стало облачно, а на подходе к горной гостинице и вовсе начался такой ливень, что и вершины не видно.. Но самое опасное здесь – снег. Поэтому прогноз погоды надо проверять не только заблаговременно, но и в день планируемого восхождения, уже после прибытия на начало пешего маршрута – пятую отметку. И если выяснится, что в этот день велика вероятность выпадения снега, лучше, как бы ни было жаль, отказаться от восхождения.

● **Основные причины усталости и переохлаждения – дождь и высокое потоотделение**

В процессе восхождения организм потребляет колоссальное количество энергии, а температура тела при этом резко повышается, и здесь незаменима одежда из современных водонепроницаемых материалов, обладающих при этом хорошей вентиляцией. Но и в этом случае зачастую нижнюю одежду и подкладку верхней не удастся сохранить полностью в сухом состоянии, что вызывает дополнительный расход энергии организма на то, чтобы естественным образом её высушить. А при сильном ветре организм в такой ситуации легко подвержен переохлаждению, что может привести к утрате подвижности, а в некоторых случаях и к летальному исходу. В горах мокрая одежда – одна из главных опасностей для путешественника, и необходимо сразу же по прибытию в горную гостиницу переодеться в сухое. А чтобы не промокнуть, попав в туман, вам потребуется верхняя дождевая одежда.

● **Держим теплую и дождевую одежду под рукой!**

Одиноко возвышающаяся гора Фудзи обдувается со всех сторон света ветрами и, как следствие, подвержена резким сменам погоды. Здесь не редкость внезапные порывы ветра, и даже если в начале пути, на пятой отметке, Фудзи встречает Вас очень хорошей и ясной погодой, то через некоторое время все может резко измениться. А дождь здесь имеет странное обыкновение не только лить сверху, но и, подхваченный сильнейшим порывом ветра, подливать снизу! Поэтому на случай внезапной непогоды вся теплая и дождевая одежда должна быть всегда наготове. Неосмотрительно промокнуть посреди самой высокой горы Японии – сомнительное удовольствие, и любое промедление в такой ситуации может легко привести к общей усталости и переохлаждению.

● **Чем выше в горы, тем дороже!**

В горных гостиницах можно купить и еду, и напитки, но если Вы уже освоились в Японии, то цены Вас поразят! Ничего не поделаешь, здесь не летают вертолеты, и все доставляется местными жителями «на своих двоих», что и определяет ценообразование в горах.



Обязательный набор покорителя Фудзи

На Фудзи эти вещи Вам обязательно понадобятся, советуем приготовить их как минимум за неделю до планируемого восхождения! Не забудьте, что в горах надо полагаться только на себя, и не исключено, что, в отличие от туристической прогулки, один забытый предмет экипировки может стать вопросом жизни и смерти. Ни в коем случае нельзя надеяться на то, что «Если и забыл чего взять, так ведь не проблема, кто-нибудь непременно одолжит..», - отправляясь в горы на своих страх и риск, каждый должен подготовиться к этому загодя и максимально тщательно. Рассчитывать на чью-либо помощь на горной тропинке абсолютно недопустимо!

— Это необходимо! —

● Горные ботинки

Гора Фудзи покрыта лавовыми скальными породами и гравием, и горные тропинки требуют особого отношения к выбору обуви, - обычные кроссовки не подойдут. Здесь нужны водонепроницаемые, хорошо вентилируемые (рекомендуем современный материал GORE-TEX!) горные ботинки на упругой пружинящей подошве, по возможности с высоким берцем для защиты от попадания мелкого гравия. Перед походом в горы желательно несколько раз использовать их с тем, чтобы нога привыкла. Необходимо еще раз подчеркнуть, что отправляться в горы в неподходящей для этого обуви (обычные кроссовки, сандали и т.п.) не только легкомысленно, но и очень опасно, особенно в плохую погоду!



● Дождевая одежда

Обязательно!!

Специальная дождевая одежда, этот неперенный атрибут путешественника в горах, - хорошая защита не только от воды, но и от сильного порывистого ветра, с чем не справляются одноразовые дождевые накидки, пончо и тонкие плащи. Идеальным вариантом является комплект из куртки и брюк из современной непромокаемой ткани с хорошей вентиляцией. Не рекомендуем одноразовые дешевые плащи из винила, которые не спасают от переохлаждения организма.



● Рюкзак (бэкипэж)

Для двухдневного восхождения наиболее подходит рюкзак объемом порядка 30 литров. Ниже перечислим основные требования к хорошему рюкзаку (сразу оговоримся, что наплечные сумки для нашей цели не подходят):

1. Ширина рюкзака должна быть равной или меньше ширины вашего тела (слишком широкий рюкзак будет мешать соблюдать баланс во время ходьбы)
2. Наличие нагрудной перевязи и поясного ремня (что позволит подогнать крепление рюкзака под индивидуальные анатомические особенности и уменьшить нагрузку)
3. Подходит ли этот конкретный рюкзак именно Вам? Не забывайте, что наполненный вещами он станет значительно тяжелее, и любое мелкое неудобство может превратиться при его длительном использовании в большую проблему (которую, правда, всегда можно попытаться решить с помощью перенастройки крепления).



* Не забудьте взять с собой и дождевую рюкзачную накидку!

● «Шахтерский фонарь»

Очень важно!!!

Незаменимая вещь для ночного восхождения. Очень пригодится и в горной гостинице после выключения общего света (не только для похода в туалет, но и для того, чтобы найти нужную вещь в Вашем довольно многочисленном багаже,- так что пригодится он в любом случае, даже если Вы и не планируете передвижение ночью). Только не забудьте батарейки!



● Перчатки

На подступах к вершине Фудзи можно легко поранить руки об острые лавовые породы. Специальные горные или обычные перчатки или рукавицы спасут Вас не только от этой неприятности, но и выручат при падении, а также защитят от холода.



● Головной убор

Надо быть готовым к палящему солнцу и отсутствию всякой защиты от прямых ультрафиолетовых лучей сразу после лесополосы на пятой отметке. А в дождливую погоду и ночью здесь осень холодно! Кепка с козырьком и теплая вязаная шапка спасут Вас от солнечного удара и переохлаждения.



● Брюки для гор

Для активного передвижения в горах лучше всего подходят специальные брюки из эластичного растягивающегося, а желательно и быстросохнущего синтетического материала. Обычные спортивные костюмы не так удобны, так как хуже абсорбируют пот и медленнее высыхают.



● Рубашки с длинным и коротким рукавом

Рубашки из хлопка долго не сохнут от пота и могут стать причиной озноба в холодную погоду, поэтому лучше остановить свой выбор на одежде из современных синтетических абсорбирующих влагу и быстровысыхающих материалов. Эластичные растягивающиеся материалы очень удобны при ходьбе, а одежда с длинными рукавами защитит от солнечных ожогов.



● Носки

Предмет гардероба, выбору которого порой не придают должного внимания. И зря,- во время восхождения можно так натереть ноги, что забудешь про все красоты горной природы! Лучше всего для путешествия в горы выбирать носки средней плотности из абсорбирующих влагу материалов, не забыв примерить их вместе с горными ботинками, а в случае необходимости, чтобы нога в обуви не болталась, надеть их и в два слоя.



● Теплая одежда

Необходимо!!

Нужно помнить, что даже в разгар лета на вершине Фудзи настоящая зима. Поэтому с собой обязательно надо взять компактные и легкие теплые вещи,- спортивную куртку, свитер и т.п. А тем, кто собирается встречать рассвет на вершине горы, где даже летом температура зачастую падает ниже нуля, обязательно понадобится легкая и теплая куртка; в противном случае от своих планов лучше отказаться.



● Карта

Необходимо не только заранее тщательно изучить выбранный маршрут, но и периодически сверяться с картой во время движения. А для того, чтобы не сбиться с дороги на обратном пути, нужно убедиться в правильности выбранного маршрута до того, как покидать вершину.

● Сменная одежда

Обязательно надо взять с собой запасные носки, нижнее белье и рубашку с длинным рукавом. Попав под дождь, надо, добравшись до места ночлега, сразу переодеться, не ожидая, пока высохнет мокрая одежда.

● Лекарства, биологически активные добавки

Не забудьте взять с собой лекарства (если таковые существуют), которые Вы принимаете постоянно. Если Вам не повезло натереть или повредить ногу, то не обойтись без пластыря, а для снятия накопившейся усталости мышц пригодится пластырь-компресс (особенно популярны Vantelin, Tokuhon). Для общего восстановления организма рекомендуем аминокислотосодержащие напитки (Aminovital Pro и т.п.),- на утро следующего дня Вы почувствуете эффект!

● Что взять с собой перекусить

Лучший выбор – легкая, богатая калориями пища, которая станет источником сил в пути. Как известно, сахар незаменим для восстановления физического состояния и снятия усталости, поэтому советуем запастись шоколадом, конфетами и сладостями, но не забудьте взять с собой и что-нибудь соленое для восполнения соли, которая в большом количестве выходит из организма с обильным потоотделением (в этом смысле очень хорошим выбором будут высококалорийные соленые продукты, такие как колбаса салями и кусочки вяленого мяса джерки). Советуем взять с собой удобный пластиковый коробочку-контейнер для их переноски, а также не забыть побольше леденцов (в японских аптеках в изобилии продаются самые разнообразные леденцы: для тех, кто занимается спортом, лечебные и т.п.), которые помогут Вам восстанавливать свои силы даже на ходу.

● Напитки

С собой надо взять пару пластиковых бутылок по 500 мл. с водой или спортивным напитком. Большее количество займет слишком много места в Вашем багаже, а в случае необходимости всегда можно докупить напитки в горной гостинице (правда, цена здесь будет очень высокой, порядка 500 йен за бутылку).

● Наручные часы

С их помощью Вы сможете контролировать выбранный темп продвижения по маршруту, что очень и очень важно. Слишком быстрый подъем может вызвать горную болезнь, а частые остановки на отдых зачастую дают обратный эффект. Самый разумный темп движения по маршруту - 15 (10) минут отдыха после 45 (50) минут ходьбы.

● Полотенце, бандана, салфетки и т.п.

Понадобятся Вам не только для того, чтобы утирать пот,- накинув на шею, с их помощью можно защитить организм от быстрого переохлаждения, а при спуске, закрыв нижнюю часть лица, защититься от песчаной пыли. А с помощью влажных салфеток можно быстро и хорошо освежиться.

— Это удобно! —

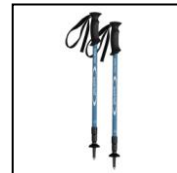
● Гамаши

Часто используются в горном туризме для защиты от попадания в обувь воды и снега. А на Фудзи они особенно актуальны для предотвращения попадания в обувь гальки и мелких камней.



● Горные трости

В старину при восхождении на Фудзи паломники пользовались деревянными посохами (которые при этом назывались «алмазными»). Обычай этот живет до сих пор, но технический прогресс предлагает Вашему вниманию легкий, компактный и надежный заменитель, снижающий нагрузку на ноги и руки, который служит и для предотвращения несчастных случаев, связанных с падением, особенно во время спуска с горы. Это складные горные трости. Для хранителей же традиций на пятой отметке каждого маршрута до сих пор продают деревянные посохи, на которых в любой горной гостинице можно выжечь памятное клеймо-печать (услуга платная, в среднем 200 йен, и доступна лишь когда нет дождя)



● Трико для гор

Этот аксессуар очень облегчает работу коленных суставов и рекомендуется тем, у кого долгое путешествие по горам вызывает боль в ногах. Только нужно быть готовым к тому, что Вам потребуются время и значительные усилия на то, чтобы их надеть или снять. Но для защиты от переохлаждения их недостаточно, поэтому тем, кто собирается использовать их на первых порах в сочетании с шортами, надо взять с собой и брюки.



● Защитная маска или очки

На маршрутах по Фудзи много песчаных отрезков, и защитная маска поможет Вам не наглотаться мелкой пыли. Для этой же цели подойдет полотенце или бандана. А защитные очки особенно рекомендуем тем, кто носит контактные линзы.



● Солнцезащитные очки и крем от загара

На Фудзи практически нет тени, и путешественники целый день находятся под прямым воздействием ультрафиолетовых лучей. И здесь Вам очень пригодятся солнцезащитные очки (на худой конец сгодится кепка с козырьком) и крем от загара.



● Газовая горелка

Незаменимая вещь для приготовления горячей пищи, особенно для тех, кто собирается встречать рассвет на вершине горы. Чашка горячего кофе очень скрасит время ожидания рассвета на вершине Фудзи. Горелки продаются бензиновые и газовые, но только аппаратами последнего типа разрешено пользоваться в горных гостиницах. Не забудьте прихватить также газовые баллончики, котелок и воду. В Японии можно купить и комбинированный вариант горелки с котелком (как на фото, производитель компания JETBOIL).



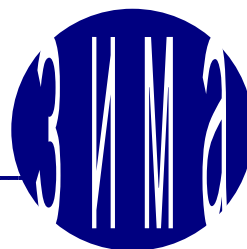
● Фотоаппарат

Не так часто выпадает возможность оказаться на вершине самой высокой горы Японии, так что фотоаппарат будет очень кстати. Если повезет с погодой, то Вы станете обладателем уникальных снимков восхода солнца на Фудзи и безбрежного моря из облаков. Температура на вершине очень низкая, и заряда фотокамеры наверняка надолго не хватит, так что запасные батарейки Вам не помешают!



Температура по маршруту восхождения

3776м ■ на вершине 0~7°C



3570м ■ 9-я отметка 8°C



3270м ■ 8-я отметка 10°C

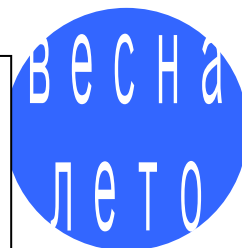
2700м ■ 7-я отметка 14°C



2390м ■ 6-я отметка 16°C



2305м ■ 5-я отметка 16°C



1520м ■ 1-я отметка 22°C



850м ■ святилище Асама-дзиндзя 26°C

200м ■ подножие Фудзи 30°C

