

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие ..... 13

### Глава 1.

#### ШТУРМ ЭВЕРЕСТА ГЛАЗАМИ ГОРНОГО ГИДА

Ночь перед штурмом ..... 20

Выход на штурм ..... 26

### Глава 2.

#### РЕШЕНИЕ ЦЕНОЮ В ЖИЗНЬ

Спасение на пределе сил ..... 39

Были ли варианты? ..... 43

Девять часов ада ..... 46

И снова вниз ..... 52

### Глава 3.

#### КАК НАУЧИТЬСЯ МЕЧТАТЬ

Мечта и фантазия: в чем разница? ..... 58

Как перейти от фантазии к осуществимой мечте? ..... 60

Заглянем в детство ..... 61

Подсказки Вселенной ..... 65

Зачем люди идут в горы ..... 67

Итак, мечта сбылась — что дальше? ..... 69

Как найти место новой мечте? .....	70
------------------------------------	----

#### **Глава 4.**

#### **ПЕРВОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ**

Потолок в 4000 метров .....	78
Три панамы, сгущенка со спиртом и удар молнии .....	82
Из аспиранта в путешественники .....	90

#### **Глава 5.**

#### **РИСК ЕСТЬ ВСЕГДА, ИЛИ ТЕМНАЯ СТОРОНА АЛЬПИНИЗМА**

Открытость и доверие с командой .....	95
Тренировка смелости .....	98
Смелость — это не безрассудство .....	101
История Мориса Уилсона .....	101

#### **Глава 6.**

#### **КАК ГОТОВИТЬСЯ К ВОСХОЖДЕНИЯМ**

Проверить свой организм .....	109
Войти в режим тренировок .....	110
Хеджировать риски .....	111
Подготовить запасные варианты .....	113
Спланировать график и маршрут .....	114
Посоветоваться с опытными людьми .....	115
Научиться необходимым техникам .....	117
Планировать стратегически .....	118

#### **Глава 7.**

#### **ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ**

Дорогое удовольствие .....	125
Опасная вершина .....	127
Где знакомятся альпинисты? .....	131

Подготовка к восхождению . . . . .	133
Альпийский стиль . . . . .	138

## **Глава 8.**

### **ВОСХОЖДЕНИЕ НА ЖАННУ — ДНЕВНИК ШТУРМА**

Время слушать гору . . . . .	143
Аклиматизация . . . . .	145
Прыжок в неизвестность . . . . .	148
Опасный спуск . . . . .	156
«Золотой Крюк» и «Золотой Ледоруб» . . . . .	161

## **Глава 9.**

### **ПЛЕННИКИ ПОЛЯРНОЙ СТАНЦИИ**

Почему 89 человек застряли в Антарктиде на Рождество . . . .	167
Чемпионат Антарктиды по пинг-понгу . . . . .	173

## **Глава 10.**

### **ШАХМАТНЫЙ ТУРНИР ВБЛИЗИ ЮЖНОГО ПОЛЮСА**

Как сделать прыжок во времени . . . . .	183
Борьба продолжается . . . . .	185
Белая мгла . . . . .	192
Финал турнира . . . . .	195

## **Глава 11.**

### **КОЛЛЕКЦИОНЕРЫ ГОРНЫХ ВЕРШИН**

Десять самых известных коллекций горных вершин . . . . .	205
10 самых известных коллекций горных вершин . . . . .	208
Сколько времени и денег потребуется на «Семь Вершин»? . .	209
С какой горы начинать подготовку? . . . . .	211
Стоимость коммерческих экспедиций на «Семь Вершин» . .	216
Как подобрать себе горного гида? . . . . .	218

**Глава 12.****ЗАЧЕМ Я БЕГАЮ МАРАФОНЫ**

По Нью-Йорку под чужим именем . . . . .	229
Марафоны как способ открывать мир . . . . .	231

**Глава 13.****УРОКИ АНТАРКТИДЫ**

Чай над трещиной . . . . .	243
Когда нужно быть жестким . . . . .	249

**Глава 14.****В ТРУСАХ ПЕРЕД ПРЕЗИДЕНТОМ**

Холодный душ . . . . .	261
Опасный компромисс . . . . .	265
«Скорая по увольнениям» . . . . .	267
«Давайте начнем с конца» . . . . .	269
Из курьера в спецагенты . . . . .	271
Спасенные миллионы . . . . .	277
Ночной пазл . . . . .	280
Голоса в голове . . . . .	284
Когда все висело на волоске . . . . .	286
«Мать Тереза» . . . . .	291

**Глава 15.****ВЫ ПРОМАЖЕТЕ ВСЕ БРОСКИ, НА КОТОРЫЕ НЕ РЕШИЛИСЬ**

Когда в мою жизнь вошел баскетбол . . . . .	297
Как я стал скаутом баскетбольной команды в Австралии . . . . .	299
Эффект идеального броска . . . . .	306
Финальный матч . . . . .	308

**Глава 16.****ИЗ ГОРНОГО ГИДА В ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ:  
ПРОЕКТ MOUNTAIN PLANET**

Как появилась идея . . . . .	325
Кому нужно горное сообщество в интернете . . . . .	326
От пожеланий к требованиям . . . . .	328
Первый инвестор . . . . .	329
От энциклопедии к сообществу: добавьте горы в друзья . . . .	332
«Uber» для альпинистов и путешественников . . . . .	333
Сертификация гидов . . . . .	334
Как появилась кнопка «Купить» . . . . .	335
Из гор на озера . . . . .	339
Международное горное сообщество . . . . .	340

**Глава 17.****КАК ЛЕГКО МОЖНО ВСЕ ПОТЕРЯТЬ**

Работа над ошибками: возвращаю контроль . . . . .	346
Перехват управления . . . . .	351
О пользе пристегнутых ремней и планирования рисков . . . .	355

**Глава 18.****ОБУЧЕНИЕ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ**

Почему сегодня важны «мягкие навыки» (soft skills) . . . . .	365
Как развить навык коммуникаций, даже если вы интроверт	366
Ориентация на сервис как недооцененный навык . . . . .	370
Выбираем свою траекторию обучения, чтобы не проиграть роботам . . . . .	371
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ . . . . .</b>	<b>377</b>