Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Над серыми облаками всегда светит солнце | Le soleil brille toujours derrière les nuages gris

Автор: Заррина Салимова, Женева , 26.07.2019.

Людмила Попова покажет, по какой тропинке добраться до вершины горы. Фото из архива героини.

Мы начинаем серию публикаций, подготовленных в сотрудничестве с профессионалами разных профилей, живущими в Швейцарии и активными в социальных сетях. Наша сегодняшняя гостья – хайкинг-гид Людмила Попова, которая расскажет о своих любимых горных пешеходных маршрутах.

|

Nous lançons une série d’articles écrits en collaboration avec des professionnels de domaines différents qui vivent en Suisse et sont actifs dans les réseaux sociaux. Notre invitée d’aujourd’hui est guide de randonnée Liudmila Papova qui nous a raconté de ses itinéraires préférés.

Le soleil brille toujours derrière les nuages gris

Людмила Попова полюбила хайкинг четыре года назад, когда впервые отправилась в горы, и эта любовь предопределила ее профессию. Сегодня Людмила – хайкинг-гид и сертифицированный эксперт по туризму от Switzerland Tourism. «Никакие фотографии не передадут то, что вы увидите в горах», - говорит она и щедро делится опытом и советами в своем микро-блоге в Instagram, который она ведет под ником @mila.montana. Специально для читателей Нашей Газеты Людмила рассказала о том, что нужно знать, отправляясь в горы в первый раз, и по каким маршрутам в Швейцарии обязательно стоит прогуляться.

Что такое хайкинг?

Когда люди слышат слова «хайкинг» и «горы», то многие представляют себе многодневные походы и долгие восхождения. Но хайкинг – это не экстремальный вид спорта, который предполагает покорение Эвереста с палаткой за плечами. Это однодневные походы, без рюкзаков и налегке. В Швейцарии хайкинг – это национальная идея, и, наверное, нигде в мире не относятся к отдыху в горах так, как здесь. Швейцарцы проделали огромную работу по благоустройству маршрутов: в паре часов ходьбы от населенного пункта можно найти лавочку с красивым видом, на всех дорогах есть разметки, а за состоянием пешеходных троп следят более тысячи волонтеров. При этом маршрут легко подобрать на любой уровень подготовки. Поразительно то, что в горах можно встретить людей всех возрастов, от 85-летних пенсионеров до молодых родителей с младенцами в специальных рюкзаках за спиной – так происходит приобщение!

В Швейцарских Альпах можно встретить людей всех возрастов. Фото из архива героини

Что нужно знать, собираясь в первый поход?

Важно выбрать маршрут по своим силам, ознакомиться с рельефом, убедиться, что тропа открыта, потому что сезон, например, высокогорного хайкинга начинается в середине июня-начале июля, а до этого времени тропы могут быть закрыты. Самое тяжелое в хайкинге – это набор высоты. Для первого раза Людмила советует выбирать маршруты с набором высоты до 300 метров и протяженностью до 10 км: это будет комфортно и выполнимо почти для всех. Что касается одежды и обуви, то ничего особенного не требуется. Специальная обувь, фиксирующая щиколотку, нужна для многодневных горных подъемов выше 3 000 метров, а для обычного хайкинга важно одеваться по погоде.

Как одеваться в поход? В любимые шорты и кроссовки! Фото из архива героини

Клещи водятся в высокой траве, поэтому если вы не собираетесь останавливаться на пикник посреди поля, то насекомых можно не бояться. В целом, большой плюс хайкинга в Швейцарии в том, что в местных лесах мало насекомых, например, комаров, и нет опасных животных: кроме суслика или козы вы вряд ли кого-то встретите. Заблудиться сложно, потому что на каждой развилке есть желтые указатели, на которых написано сколько минут и километров осталось идти до того или иного населенного пункта. Если идти по желтым указателям из пункта А в пункт Б, то всегда дойдешь до цели! Кроме того, в Швейцарии хороший уровень сигнала мобильной связи и можно сориентироваться по онлайн-картам. При этом в первый раз лучше не сходить с тропы и не импровизировать.

Кран-Монтана – рай для туристов, которые не любят других туристов

Любимые маршруты Людмилы пролегают в окрестностях Кран-Монтаны, в кантоне Вале. Эта местность не так популярна, как, например, Гриндельвальд и Лаутербруннен, куда привозят двухэтажные автобусы с туристами, поэтому здесь можно увидеть «настоящую Швейцарию» и прошагать два часа, не встретив ни одного человека.

Одни из самых интересных пешеходных троп проходят вдоль так называемых «бисов» – ирригационных каналов, которые швейцарцы начали строить еще много веков назад, чтобы забирать ледниковую воду и использовать ее для орошения полей и виноградников. В Швейцарии уникальную историческую конструкцию можно

увидеть именно в Вале, потому что в кантоне создается эффект дождевой тени: две высокие горные гряды задерживают продвижение облаков, из-за чего внизу, в долине, выпадает мало осадков. Чтобы восполнить дефицит воды, валезанцы и построили деревянные каналы. В 1990-е годы «бисы» были восстановлены: вдоль них проложены дорожки, по которым сегодня можно гулять. Вдоль bisse du Ro есть экстремальные участки на отвесных скалах, когда нужно проходить по маленькому деревянному мостику над обрывом. Выглядит страшновато, но на самом деле, это одни из самых простых маршрутов, потому что на них нет перепада высот: «бисы» строились с небольшим наклоном в 1-2 градуса, чтобы вода могла плавно стекать.

Захватывающая дорога вдоль канала Po (bisse du Ro). Фото из архива героини

Куда отправиться в поход из Женевы?

Чтобы спастись от летнего зноя, можно совершить прогулку вдоль реки Аллондон (Allondon), в окрестностях которой расположен природный заповедник. Маршрут начинается из Сатиньи (Satigny), куда можно доехать на автобусе из Женевы, и проходит по границе Швейцарии и Франции. По пути вы сможете искупаться в реке и даже обмазаться натуральной голубой грязью. Имеет ли она лечебные свойства, неизвестно, но местные жители с удовольствием посещают природный спа-салон.

Горная река Аллондон дарит прохладу даже в жару. Фото из архива героини

Если не хочется далеко ехать, то в ясную погоду стоит отправиться в Юрские горы. Один из самых красивых панорамных видов в Европе открывается с точки Коль де ля Фосий (Col de la Faucille): Женевское озеро будет видно как на ладони, а вокруг него – амфитеатр гор с величественным Монбланом.

Облачный день также может подарить сильные эмоции. Подъем на расположенную недалеко от Женевы гору Ле Моль (Le Môle) нельзя назвать легким, но вид того стоит. В пасмурную погоду вы сначала два часа будете идти буквально в облаках и ничего не видеть вокруг, но когда доберетесь до вершины и окажетесь выше облаков, то увидите перед собой белую шапку Монблана. Внизу может идти дождь, но наверху, над облаками, будет светить солнце.

На вершине Ле Моль всегда светит солнце. Фото из архива героини

И это еще не все

Многие маршруты пролегают через уникальные исторические памятники. Например, один маршрут проходит по ущелью Нозон через Роменмонтье, где находится старейшее швейцарское аббатство Romanum monasterum, первые упоминания о котором относятся к VI веку.

Осенью стоит прогуляться в окрестностях валезанской деревни Мунд. В это время года там собирают урожай шафрана и готовят дичь с этой редкой и ценной приправой – такого от Швейцарии не ожидаешь, ведь шафран обычно ассоциируется с другой культурой.

Хайкинг можно совместить и с дегустацией вин, например, прогулявшись по самому высокогорному винограднику Европы, расположенному возле деревни Виспертерминен (Visperterminen) на высоте около 1300 метров. Можно также посетить самый маленький виноградник в мире, который принадлежит … Далай-ламе. В 1999 году аббат Пьер, французский священник и общественный деятель, передал в дар духовному лидеру тибетских буддистов три виноградных лозы в валезанской коммуне Сайон. Средства от продажи вина, сделанного из этого винограда, идут на благотворительные цели.

Виды вдоль канала Клаво (bisse du Clavau). Фото из архива героини

От редакции: Вы думали, лазать по горам нелегко, и для этого нужна специальная подготовка? Значит, никогда не пробовали! Людмила Попова готова развеять опасения тех, кто думает, что хайкинг – это сплошные испытания, и приглашает читателей Нашей Газеты сходить с ней в короткий поход. Желающие могут написать нам в Facebook, Instagram или по электронной почте: info@nashagazeta.ch (с пометкой «хайкинг»).

Женева

Статьи по теме

Отдохнуть в Швейцарии всей семьей этим летом

Как швейцарцы справляются со стрессом?

Пешие маршруты Швейцарии

Древнейший монастырь Швейцарии – в Роменмотье

Швейцарский шафран под угрозой исчезновения

Source URL:
https://nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/nad-serymi-oblakami-vsegda-svetit-solnce