



На крупнейшем в Малом Море острове Огой люди никогда не жили: эта земля считается одним из мест силы Байкала



ДЕТАЛИ

Трип по большому байкальскому кругу займет примерно неделю; чтобы пересечь Малое Море, потребуется несколько дней. Все зависит от продолжительности остановок на восторги. Лучший вариант – приобрести готовый тур, в котором вас будут сопровождать опытные гиды. Интересные предложения можно найти у *Russian Discovery*. Большинство маршрутов стартует из Листвянки или района Малого Моря.



Главный байкальский специалитет, бесспорно, омуль, но стоит попробовать и сибирские блюда: бурятские **позы** (похожие на огромные пельмени), сагудай (закуску из свежей северной рыбы) и суп бухлер из баранины

Приключение | БАЙКАЛ, РОССИЯ  
ЦАРСТВО ЛЬДА

Байкал зимой впадает в хандру, как старый ворчливый дед. Одно из древнейших озер планеты укрывается снежным одеялом, отгораживается от непрошенных зевак ледяными торосами, перекрывает дорогу стеновыми трещинами, гоняет любопытных то ветрами, то свирепыми морозами, пугает треском льда – словно из пушки стреляют. Но «деда» не боятся. Каждый год сотни туристов приезжают посмотреть на заснеженные гроты и прозрачный лед, покрывающий иссиня-черную глубину, похожую на чистойшей воды топаз.

Как только не исследуют озеро – на коньках, «хивусах» (1) (судно на воздушной подушке) или экспедиционных внедорожниках. Последний вариант – самый популярный, поскольку ездить

по Байкалу можно лишь месяц в году, в феврале, когда толщина льда составляет более метра. Чек-лист на неделю: сакральный остров Ольхон, горячие **Хакусские источники** (3), фотосессия в бухте Песчаная, трекинг на вершину Тан-Хан и утес Скрипер, поход за просветлением к **буддийской ступе** (2) на острове Огой.

В погожие деньки, когда у Байкала настроение хорошее, стоит сходить на рыбалку на омуля, славиться на льдине, покататься на коньках или сноутюбах, поиграть в ледяной гольф и, конечно же, искупаться в проруби после хорошей **бани** (4). Помимо купальника, в поездку берите теплую шапку, варежки и непродуваемую теплую одежду с капюшоном, поскольку здесь случаются морозы до –30°C.

+ АЛЬТЕРНАТИВА

По льду **Меларена**, одного из крупнейших озер Швеции, рассекали на коньках с длинными полозьями еще викинги. Шведы до сих пор для катания по «дикому льду» отдают предпочтение этой конструкции – правда, несколько усовершенствованной. Арендовав коньки в одном из пунктов проката, расположенных на берегу, можно провести весь день, исследуя



острова архипелага (прихватите с собой сэндвичи и воду), – нордическое катание наверняка станет главным зимним приключением в Швеции. Важно запомнить правила ледовой экспедиции дикарем: даже если ты в душе истинный викинг, не стоит выходить на лед в одиночку. А лучше и вовсе отправиться в турне с профессиональным гидом.



Каждый февраль на льду Меларена устраивают «**Гонку викингов**» (*The Viking Run*), принять участие в которой может даже начинающий конькобежец. Длина дистанции между Уппсалой и Стокгольмом – 80 км. Рекорд марафона – 2 часа 35 минут

Высокий сезон

Не откладываете отпуск на потом: вас ждут прогулки на «хивусах», медитации на падающие снежинки и бесчисленные Рамзесы

Текст ОЛЬГА РАСТЕГАЕВА

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, ФОТОБАНК «ЛОРИ», MONICA JOHNSON



## Актив | САНКТ-МОРИЦ, ШВЕЙЦАРИЯ НЕ ОТСТЕГИВАЯ ЛЫЖИ

Намасте, белый мир! Йога на снежной трассе, возможно, не самое очевидное занятие в горах. Да и грациозно сложиться в позу снежной собаки в тяжелых ботинках совсем непросто, даже несмотря на фиксированную точку опоры. Но адептов **йоги на лыжах (5-7)** становится все больше. Несколько асан перед спуском с горы улучшают чувство баланса и координацию, приводят в тонус мышцы, пранаяма (дыхательные упражнения) снимает напряжение, наполняет легкие свежим воздухом, а тело – энергией гор.

Йогу на лыжах предлагают многие альпийские курорты, но только в Санкт-Морице для занятий проложили специальный маршрут. На трассе Парадизо, идущей с пика Корвиля, предусмотрены четыре небольшие площадки для практик, чтобы никто не мешал медитации на падающие снежинки в шавасане (позе уставшего лыжника, лежащего в глубоком снегу).

Встают в позу и поодиночке, и целыми группами. Популярны уроки Сабрины Нуссбаум, инструктора из *Suvretta Snowsports School* (от CHF90 с человека). Йога-тур продолжается около полутора часов: гуру учит принимать правильные «лыжные» асаны и кататься по склонам в воображении, концентрируясь на звуках гор. Такие занятия помогают научиться лучше контролировать движения и преодолеть страх перед скоростными спусками. Правда, допускается к йога-сессии лишь тот, кто уже способен спуститься по красным трассам и с легкостью принимает позу горы прямо в горнолыжных ботинках.

**!** для желающих заниматься самостоятельно у подъемников в зоне катания Корвиля и в офисе *SUVRETTA SNOWSPORTS SCHOOL* лежат бесплатные брошюры с картой йога-трассы, полезными советами и примерами лыжных поз.



Отличным продолжением здорового дня в Санкт-Морице станет ланч в ресторане **Lej da Staz**. Нет, он точно не для веганов, но в меню только традиционные блюда из местных продуктов. Адептам йоги подойдет суп из сена и запеченная с овощами форесть, а для любителей мяса есть бараны ребрышки

## + АЛЬТЕРНАТИВА



Банджи-джампинг – не самый новый вид экстрима. Но прыжки на резиновых жгутах остаются одним из самых популярных способов получить дозу адреналина и от души поорать во время свободного падения. На французском горнолыжном курорте Тинь предлагают зимнюю альтернативную версию банджи-джампинга – **Bun J Ride**. Головокружительный аттракцион представляет собой деревянный трамплин (или, скорее, взлетную полосу) длиной 30 м, с которого прыгают на лыжах. Страховка – два эластичных троса, прикрепленных к талии по бокам. После прыжка, когда линия горизонта встанет на место, специальное устройство опустит лыжника на трассу, и он начнет спуск как обычный райдер.



Тинь славится своими захватывающими экстремальными развлечениями. Помимо банджи-джампинга, можно заняться **айс-дайвингом** (погрузиться в покрытое льдом озеро) или айс-драйвом – научиться виртуозно водить автомобиль по льду



### МАРШРУТ

Водный путь из Каира в Асуан занимает до двух недель, и если таким временем вы не располагаете, решением станет трех-четырехдневный круиз из Асуана в Луксор или по озеру Насер (Асуан – Абу-Симбел – Асуан). Среди самых популярных судов – *Nour El Ni, Oberoi Philae, Sanctuary Sun Boat IV*.

## Маршрут | КРУИЗ ПО НИЛУ, ЕГИПЕТ ЗАГАДКИ ФАРАОНОВ

Легендарные **круизы по Нилу (8)** после более чем семилетней паузы снова возвращаются. И именно в феврале есть шанс полюбоваться достопримечательностями Древнего Египта без толп и изнуряющей жары. Отправиться в путешествие вниз по реке предлагают несколько компаний. У некоторых столь роскошные условия, что им позавидовали бы фараоны: просторные каюты, бассейны и полный пансион.

В программу входит до 14 экскурсий: пирамиды в Гизе, храмовые комплексы **Абу-Симбела (9)**, **Карнака (10)**, Луксора и гробницы **Долины Царей (11)**. Дни будут четко регламентированы: осмотр древностей, возвращение на корабль, ланч, холодный чай из гибискуса, а затем краткая послеобеденная дрема, снова храмы, сытный ужин и долгие разговоры о гробницах.

К концу круиза вы начнете разбираться в хронологии египетских правителей и даже запомните, что великий царь Эхнатон, он же Аменхотеп IV, – муж Нефертити, тесть и дядя Тутанхамона, чьей женой была его собственная дочь Анхесенпаатон. Гробниц и храмов по пути следования так много, что у особо впечатлительных круизеров в голове начинается хаос, в котором переплетаются египетские боги, интриги фараонских дворов, измены, убийства и клады. Впрочем, как и камни в древних строениях, новые впечатления обязательно прочно уложатся в памяти на долгие годы.

В качестве корабельного чтения стоит захватить с собой детективы Агаты Кристи и ее автобиографию, в которой она весьма ярко описывает свои египетские приключения.

**!** ВНУТРИ ГРОБНИЦ И ХРАМОВ, А ТАКЖЕ В НЕКОТОРЫХ МУЗЕЯХ ЕГИПТА КАТЕГОРИЧЕСКИ **ЗАПРЕЩЕНО ФОТОГРАФИРОВАТЬ И СНИМАТЬ ВИДЕО**. НАПРИМЕР, В ЕГИПЕТСКОМ МУЗЕЕ В КАИРЕ ПРИДЕТСЯ СДАТЬ НА ХРАНЕНИЕ ВСЮ ТЕХНИКУ, КОТОРУЮ ВАМ ВЕРНУТ ЛИШЬ НА ВЫХОДЕ

## + АЛЬТЕРНАТИВА

Лондон снова нуждается в помощи Шерлока. Вернее, четырех, а лучше пяти «Шерлоков» одновременно. Мозговой штурм поможет команде детективов пройти новый иммерсивный квест **Sherlock Live Experience**, который придумали авторы сериала Марк Гэтисс и Стивен Моффат. На расследование дела отводится ровно сто минут. Новое детектив-

ное развлечение настолько популярно, настолько и секретно: место старта (где-то в центре Лондона) становится известно участникам только после покупки билета на сайте.



Интерактивный детектив озвучили сами звезды сериала – **Бенедикт Камбербэтч** и **Мартин Фриман**. Также с их участием записаны видеоподсказки