

→
**Высокий
 сезон**

Не откладываете отпуск на потом: прямо сейчас вас ждут склоны Эльбруса, красоты Хельсинки и чудеса российской Арктики

Текст ОЛЬГА РАСТЕГАЕВА

На штурм высочайшей горы Европы (западная вершина возвышается на 5642 м над уровнем моря) отводится около десяти часов. Еще пять-шесть часов займет спуск

Россия
 СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ

**ОШИБОК
 НЕ ПРОЩАЕТ**

Эльбрус благосклонен к осмотрительным покорителям гор и весьма строг к наивным мечтателям, наслышанным о том, что подъем по классическому маршруту, идущему по южной стороне, технически несложен, и посчитавшим такое приключение легким делом.

Начинать подготовку надо за несколько месяцев: бег, тренировка выносливости, прокачивание всех групп мышц. Забудьте о лифтах и считайте, что вам крупно повезло, если вы живете на двадцать каком-нибудь этаже.

Среди других факторов успеха – профессиональные гиды и экипировка (особенно важны удобные трекинговые ботинки). Обязательная часть семидневной программы – акклиматизация: организм должен быть готов к нагрузкам и разреженному воздуху. Начиная с поляны Азау (2300 м) группе предстоит совершать тренировочные выходы, с каждым разом набирая все большую высоту и заодно осваивая ходьбу в «кошках», технику правильного дыхания, работу с веревкой, карабинами и ледорубом. Затем покорители поднимаются на ночевки в базовый лагерь на высоте 3800 м и готовятся к штурму.



! ПОЧТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ГИДЫ ВОДЯТ ГРУППУ ПО МАРШРУТАМ, ПОМОГАЮЩИМ АДАПТИРОВАТЬСЯ К УСЛОВИЯМ ВЫСОКОГОРЬЯ: К ВОДОПАДУ ДЕВИЧЬИ КОСЫ, К ОБСЕРВАТОРИИ РАН НА ПИКЕ ТЕРСКОЛ, НА ВЕРШИНУ ЧЕГЕТА И К СКАЛАМ ПАСТУХОВА.

ФОТО: VOSTOCK PHOTO



Финляндия | ХЕЛЬСИНКИ АРХИВАЖНЕЙШЕЕ ИЗ ИСКУССТВ

Рассказ об этой прогулке по Хельсинки следует начать с середины. Ведь кульминация архитектурной истории Финляндии приходится на XX век, когда жил и творил Алвар Аалто. Вдохновившись идеями Ле Корбюзье, он придумывал функциональную мебель и изделия из стекла, но главное его наследие – модернистские строения, такие как дворец «Финляндия», здания *Nordea Bank* и *Academic Bookstore* (кстати, лучший книжный в городе).

Однако начинается архитектурный тур на Сенатской площади, где высится кафедральный собор, возведенный в неоклассическом стиле Карлом Людвигом Энгелем. Не ускользнут от вашего взгляда и построенные по его проектам Дворец правительства, Университет Хельсинки и Национальная библиотека Финляндии.

Следующие остановки – монументальный **Центральный вокзал (1)** в лучших традициях модерна и прекрасный образчик современной архитектуры – **часовня тишины Кампли (3)**: смахивающее на гигантскую дизайнерскую вазу медитативное здание с фасадом из гнутых еловых реек изнутри обшито брусьями из черной ольхи и обставлено лаконичной мебелью, изготовленной из ясеня.

За четыре часа прогулки получится осмотреть (увы, только снаружи) новейшие столичные культурные институты – Художественный музей *Atox Rex*, музей современного искусства *Kiasma*, библиотеку Ооди с ее знаменитым стеклянно-деревянным фасадом и концертный зал *Musiikkitalo*. Ну а роскошным финалом станет выбитая в скале **церковь Темпелиаукио (2)**.



! ПОКЛОННИКАМ СКАНДИНАВСКОГО СТИЛЯ СТОИТ ПРОЙТИСЬ ПО КВАРТАЛАМ С БУТИКАМИ, СТУДИЯМИ, ГАЛЕРЕЯМИ И АТЕЛЬЕ, ОБРАЗУЮЩИМИ **ДИЗАЙН-ОКРУГ ХЕЛЬСИНКИ**. КАРТОЙ ВАС ОХОТНО СНАБДЯТ В ТУРИСТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ.

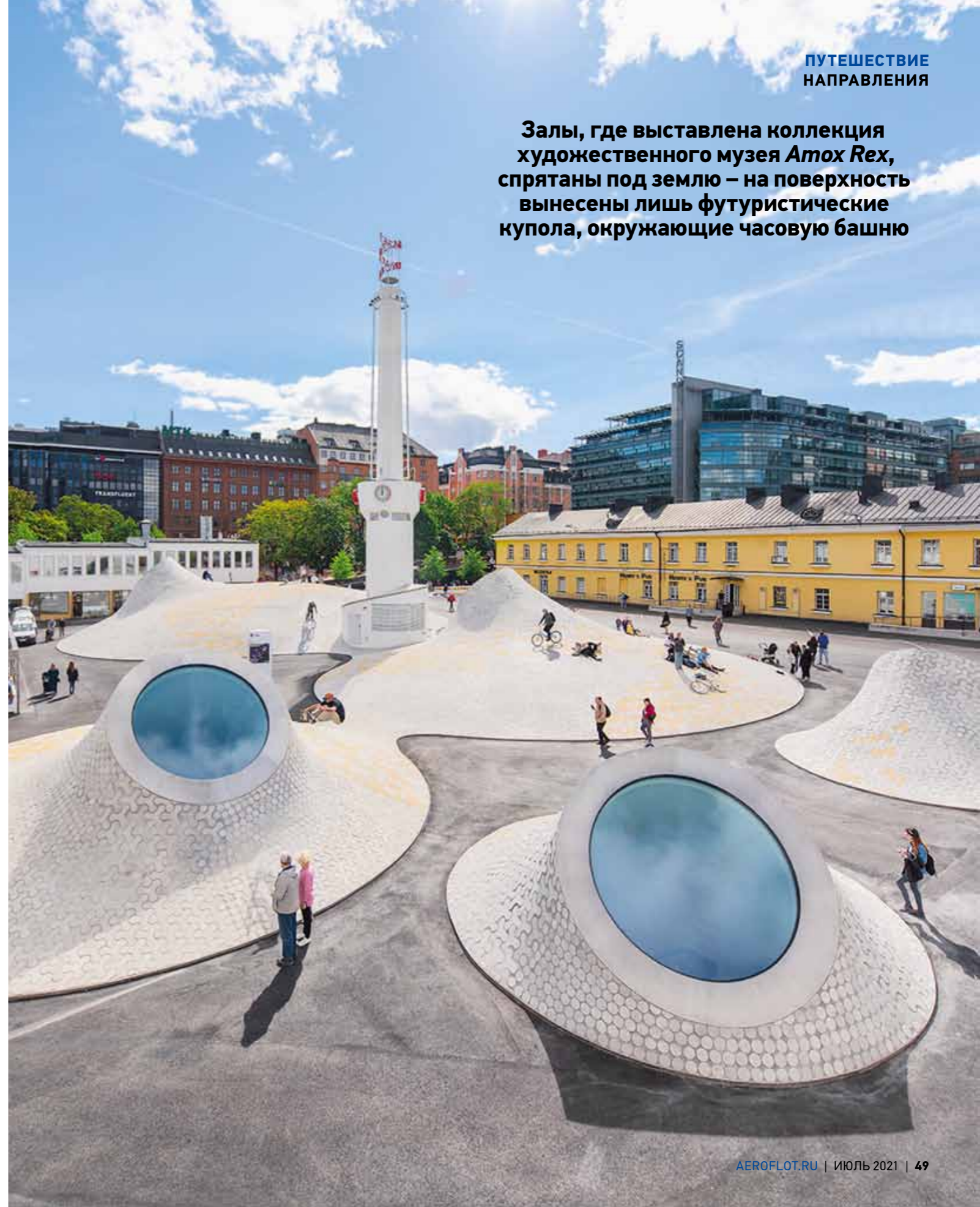
+ ДРУГОЙ РАКУРС

Возраст **аметистов**, которые добывают на шахте Лампиваара, превышает 2 млн лет. Этот камень (разновидность кварца) считается полудрагоценным, но что может быть дороже самолично найденного экземпляра, который милостиво разрешат забрать с собой? Рудник находится на территории национального парка Пюхя-Луосто в двух часах езды от Рованиеми.

Экскурсию предваряет геологический ликбез, а затем гиды раздадут кирки и сита. Добыча идет вручную, старатели раскалывают камни и просеивают породу в надежде увидеть вожденный пурпурный блеск. Не повезло? Что ж, при руднике работает ювелирная лавка, где продаются стильные украшения с аметистами.



! **ВПЛОТЬ ДО 30 СЕНТЯБРЯ ШАХТА ОТКРЫТА ЕЖЕДНЕВНО, ТУРЫ СТАРТУЮТ КАЖДЫЙ ЧАС.** ОТ ОСТАНОВКИ АВТОБУСА К ДЕРЕВЯННОЙ ХИЖИНЕ, ЯВЛЯЮЩЕЙСЯ ПОРТАЛОМ В НЕДРА ЗЕМЛИ, ВЕДЕТ 2,5-КИЛОМЕТРОВАЯ ТРОПА (ДА, ПРИГОТОВЬТЕСЬ ПРОГУЛЯТЬСЯ ПО ЛЕСУ).



Залы, где выставлена коллекция художественного музея *Atox Rex*, спрятаны под землю – на поверхность вынесены лишь футуристические купола, окружающие часовую башню



Россия | АРКТИКА АЙДА НА СЕВЕР

Без малого девять месяцев провели Фритьоф Нансен и Ялмар Йохансен в землянке, построенной из моржовых шкур и камней. Сидя на голодном пайке и ожидая возможности продолжить путешествие к Северному полюсу, они лишь однажды застрелили медведя, мяса которого хватило на шесть недель... Эту леденящую кровь историю более чем вековой давности вам поведают на борту экспедиционного судна *Ocean Adventurer* (ледовый класс 1А), ни разу не напоминающего нансеновскую шхуну «Фрам» ни своей оснащённостью, ни уровнем комфорта.

Начнется двухнедельный вояж в Мурманске, и первые два дня вы проведете в морях (Баренцевом и Карском), слушая лекции, наблюдая за птицами, а если повезет, то и за китами. Три дня отводится на изучение архипелага Новая Земля.

Понадеемся, что погода будет благоприятной, — тогда во время **высадок на «зодиаках» (1)** вы посетите Оранские острова, где живут моржи и белые медведи, и пройдёте вдоль ледника в заливе Иностранцева.

Еще сутки вдали от суши, и вот она — Земля Франца-Иосифа. Здесь, как и Нансен с Йохансоном, вы отметитесь на островах Белл и Джонсон, а на мысе Норвегия на острове Джексона увидите остатки той самой землянки и памятник, установленный в честь экспедиции «Фрама». Осмотрев заброшенную метеостанцию на острове Гукера и заслушавшись гида, повествующего об истории русских полярных исследований, не упустите шанс отправить открытку из местного почтового отделения — на минуточку, самого северного в мире.



Крупнейшие на Русском Севере птичьи базары находятся на архипелаге Новая Земля. Здесь гнездятся сотни тысяч найр, тупиков, **чаек**, люриков и (не подумайте плохого) бургомистров



+ ДРУГОЙ РАКУРС



В июле на Кольском еще можно застать белые ночи — светло почти круглые сутки. Поэтому за четыре дня **тура на квадроциклах**, стартующего и финиширующего в Мурманске, вы успеете объехать два полуострова (Средний и Рыбачий) и увидеть все самое интересное. Предстоит забраться на гору Май, посетить древнее

саамское napiще на скалах Два Брата, залезть на маяк, прогуляться по Берегу рыжих камней, помедитировать в саду камней, найти береговые артиллерийские комплексы времен Второй мировой и сделать селфи на крайней северной континентальной точке европейской части России — мысе Немецкий.

! ПОГОДА ИЗМЕНИТСЯ НЕ РАЗ — БУДУТ И ТУМАНЫ, И ДОЖДИ, И ЖАРКИЕ ДНИ, И НОЧНЫЕ ЗАМОРОЗКИ. ПОЭТОМУ НА КОЛЬСКИЙ ПОЛУОСТРОВ НЕПРЕРЕННО НУЖНО ЗАХВАТИТЬ ТЕРМОБЕЛЬЕ, ПЕРЧАТКИ, ШАПКУ, НЕПРОДУВАЕМУЮ И НЕПРОМОКАЕМУЮ ОДЕЖДУ.



Приблизиться к крупным лежбищам моржей на Земле Франца-Иосифа можно только с наветренной стороны: эти ластоногие пугливы, и у них прекрасное обоняние

ФОТО: VOSTOCK PHOTO, WIKIMEDIA, ПРЕСС-СЛУЖБА

ФОТО: WIKIMEDIA