

Когда от воды поднимается пар, можно ни о чем не париться!

Швейцарский секрет

В наши ДНК вписаны городские пробки, горящие сроки и необходимость всюду поспевать. Мы не можем переключиться на расслабленный режим даже в отпуске и стараемся вместить в поездку море впечатлений, оббегаем достопримечательности с языком на плече, покупаем туры «9 городов Италии за 7 дней» и приезжаем с отдыха с острым желанием отдохнуть. Лейкербад, Швейцария, – это совсем другая история.

Кругом — вода

Жизнь в этом уголке кантона Вале до радостного проста. Здесь нет причин торопиться: например, не надо чуть свет спешить на склон, чтобы успеть накататься на лыжах до сумерек – трасса здесь умеренной протяженности и сложности, пригодная скорее для новичков и семей с детьми, чем для экстремалов. Здесь не продают норковые шубы и бриллианты, как на курортах, облюбованных русскими олигархами. Олигархов тут вообще мало (не зря Лейкербад называют «самым большим секретом Швейцарии»). Зато есть знаменитые термальные воды, ради которых в Лейкербад ехали сначала древние римляне, затем кардиналы, а несколькими столетиями позже – Гете, Мопассан, Марк Твен. Ну а теперь, вспомнив о прелести аристократического отдыха на водах, едем и мы.

Каждый день 3,9 миллиона литров местной термальной воды поступают в два публичных термальных комплекса – Lindner Alpentherme и Burgerbad и еще 28 бассейнов в клиниках и гостиницах. В Лейкербаде почти круглый год стоят солнечные дни, а температура даже зимой редко падает ниже –5, поэтому термальные удовольствия доступны всегда. Это как раз то место, где фраза *sanitas pro aqua* приобретает истинное звучание. Я, фанат воды, запросто могу и в ванной провести пару часов, а в дымящемся открытом бассейне Lindner Alpentherme, из которого можно любоваться горами и облаками, готова была находиться безвылазно.

Простые радости

Но вылезать из воды иногда все-таки надо, хотя бы для того чтобы попробовать

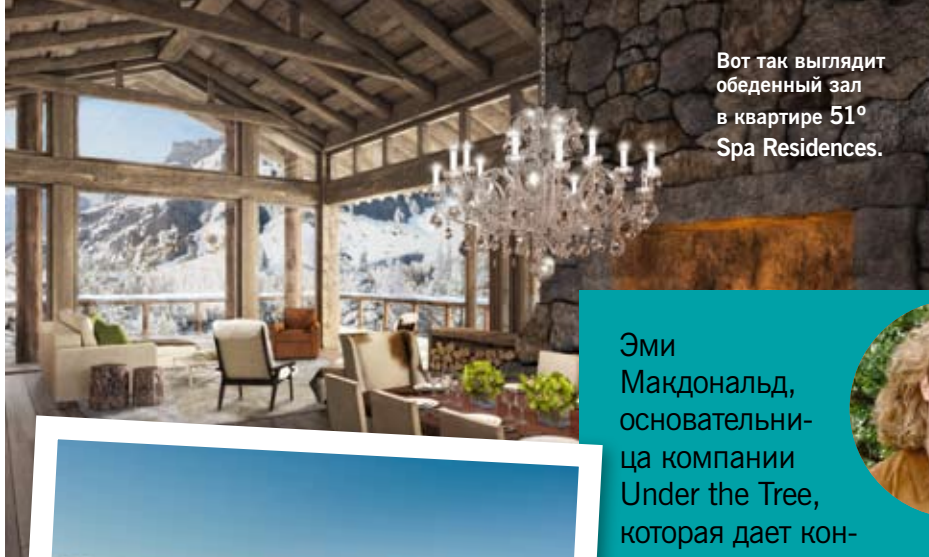
■ Пока едешь в эту альпийскую деревню по выющейся по склонам дороге, разглядывая виноградники, пушистых овец и дикие, но очень ухоженные на вид деревья, каждый преодоленный виток складывается в невидимую мандалу. Добравшись до центра которой — милого деревянного шале в Лейкербаде – чувствуешь себя умиротворенной, совсем изолированной от своей обычной жизни и готовой играть по здешним правилам.

51 градус

Это температура воды в термальных источниках Лейкербада и название нового курорта/жилого комплекса, строительство которого начнется этой осенью. Если вдруг у тебя есть серьезный банковский счет, можешь рассмотреть покупку квартиры в 51° Spa Residences. Если не-движимость коллекционного уровня в твои жизненные планы не входит, но при этом ты твердо уверена, что себя надо баловать, отметь в своем вишлисте, что в 2013 году в этом чудном альпийском комплексе появится и 5-звездочный отель, так же, как и квартиры, спроектированный одной из лучших архитектурных компаний мира. На площади перед зданиями, сложенными из дикого камня и дерева, будет бить фонтан, где брызги воды сплетаются с языками пламени. Внутри же разместятся ресторан и лаунж от Ginza Project, винный бар, спа-центр, обыгрывающий концепцию русской бани, а также jacuzzi с термальной водой на террасе каждой квартиры. Есть к чему стремиться! www.51Degrees.ch

приятные штуки из арсенала местных велнес-специалистов: массажи, обертывания водорослями, сеном или глиной, например. Или полюбоваться видами со смотровой площадки на перевале Гемми. Неспешное времяпрепровождение, но не скучное – прозрачный горный воздух пьянит не хуже легкого белого вина, которым знаменит Вале. Наша группа поднималась на подъемнике в сопровождении исполнительницы йодлей. На горы неожиданно для начала июля лег туман, кабинка скользила сквозь его молочные клочья, а томный, глубокий, переличатый голос девушки сделал этот небольшой подъем маленьким готическим приключением, одним из тех воспоминаний, которые лежат у каждого человека в голове в папке «прекрасное».

Вообще из Лейкербада стыдно не вернуться поздоровевшей и с рюмлянцем на щеках. Излюбленные развлечения здесь – пешие прогулки по термальному каньону



Вот так выглядит обеденный зал в квартире 51° Spa Residences.



(захватывает дух!), игра в гольф, скалолазание, пикники у горного озера Даубен, велосипедные прогулки по горам. Если тебя пугает сама концепция горного велосипеда, можешь, как и я, взять в аренду электрический байк, который помогает девушкам справляться с подъемами и оставляет им больше энергии для разглядывания альпийского разнотравья, пасущихся лошадок и едущих навстречу симпатичных велосипедистов. Главное, помнить, что заряда батареи хватает часов на пять, и не забираться слишком далеко. Еще лучше делать регулярные остановки в горных рестораничках, чтобы выпить лимонад с бузиновым сиропом или подкрепиться фондю.

А если приехать в Лейкербад в конце июля, можно попасть на фестиваль пастухов, во время которого склоны перевала Гемми заполняются стадами овец. Животных приманивают туда при помощи разбросанного глэка – отрубей, смешанных с солью. Ну а туристов приманивают на праздник лакомствами из расплавленного сыра, белым вином Pfyfoltru («бабочка» на валезанском диалекте) и возможностью потанцевать национальные танцы и послушать игру на рожке.

Не знаю, что они там подмешивают в фондю, но вернуться сюда обязательно хочется. С томиком Мопассана, корзиной для пикника и желанием в этом спокойствии узнать о себе что-то хорошее. ☺

Майя Акишева



Эми Макдональд, основательница компании Under the Tree, которая дает консультации для люксовых спа-центров по всему миру, в том числе и 51° Spa Residences, рассказала, что нужно делать, чтобы умножить удовольствие от отдыха в Альпах:

1 Глубоко вдыхай практически сладкий горный воздух. Вдыхая, наполняй живот. В наше время чистый воздух – настоящая роскошь.

2 Расслабляйся в термальной воде. Чередуя бассейны с разной температурой – этот контраст хорошо отразится на твоей коже. И не забывай пить много воды, чтобы избежать дегидратации. Вечером можно принять горячую ванну с эпсомовой солью.

3 Запишись на интенсивный курс массажа. Скажу по личному опыту: швейцарские массажисты – одни из лучших в мире. Неважно, где ты его принимаешь – в центре уровня люкс или демократичном месте, он будет качественным.

4 Искренне наслаждайся отдыхом. Важно контролировать свои мысли и эмоции – они должны быть положительными!

5 Проводи часть времени в одиночестве. Спокойно подумай, не отвлекаясь на внешние раздражители – тоже роскошь.