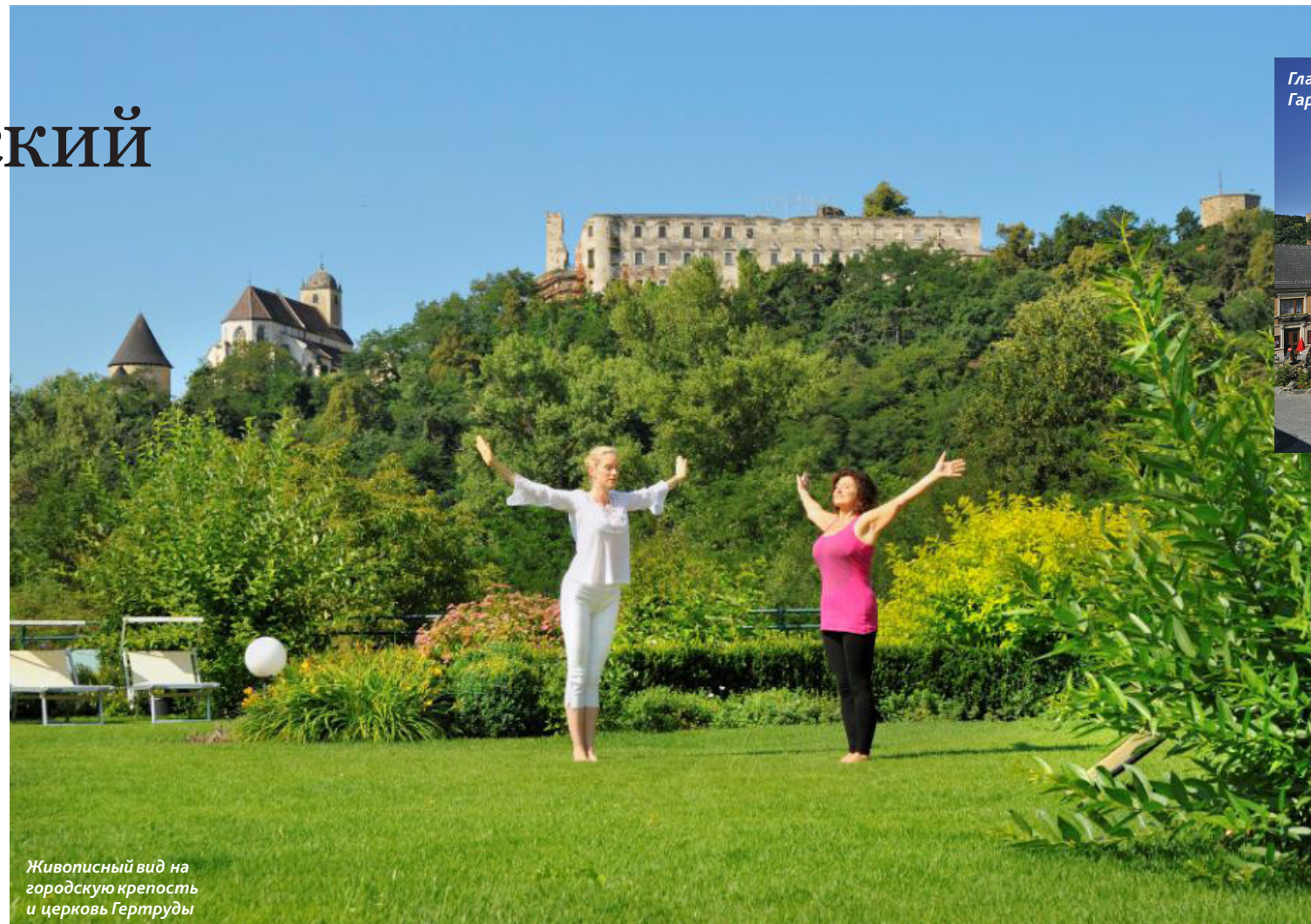


# Австрийский МИКС

ПОСЛЕ ЗАТЯЖНОЙ ЗИМЫ ХОЧЕТСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НА ВСЕ СТО. ПОХУДЕТЬ, ПОМОЛОДЕТЬ, А ЗАОДНО ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ И НОВЫМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ПОМОГУТ В АВСТРИИ

текст: Ирина Попкова

**М**ногим (особенно тем, кто живет в мегаполисах) не хватает тишины, релакса и, как всегда, времени. Поэтому идеальным вариантом весенней передышки может стать отдых в спа-отеле или на термальном курорте в... Австрии. Да-да, кроме катания на лыжах и сноуборде здесь есть еще чем заняться! На карте страны около 18 wellness-точек, где предлагают оздоровительный отдых.



Живописный вид на городскую крепость и церковь Гертруды



Главная площадь Гарс-ам-Кампа



В Австрии чрезвычайно популярны занятия по системе *stoney* со специальными ручными тренажерами. Ее разработал австриец Йоханн Зальцвимер, известный теннисист, которому в 90-х «поставили» болезнь Паркинсона. Используя эту систему, он до сих пор остается в форме. Научно доказано – такие занятия активизируют работу обоих полушарий мозга. Их используют в аква и outdoor-программах.

Конечно, традиции водно-бальнеолечения здесь не так сильны, как скажем, в соседних Чехии, Венгрии и Германии. Но, тем не менее, интересных мест предостаточно. Взять хотя бы Нижнюю Австрию.

## ВНИЗ ПО ТЕЧЕНИЮ

Если выехать из аэропорта Вены и двинуться на северо-запад, то уже через 15–20 минут индустриальный пейзаж за окном сменяет бескрайние фермерские поля и виноградники Нижней Австрии. Примерно через час перед вами раскинется великодушная долина Кампталь – объект Всемирного наследия ЮНЕСКО. Такое

ощущение, что люди живут здесь так, как жили пару-тройку сотен лет назад их предки. По утрам пекут вкуснейший свежий хлеб, днем работают на полях и в садах, а вечером встречаются с друзьями в крошечных рестораничках (да и то не всегда, предпочитая пораньше лечь спать). В общем, глухомань-глухоманью, одно отделение крупнейшего европейского банка и бесперебойный вай-фай имеются в каждом городке. Гарс-ам-Камп – не исключение.

## РОЗЫ И АМЕТИСТЫ

По большому счету, городок Гарс с населением

3500 человек – это паратройка улиц, центральная площадь, историческая кондитерская и огромный курортный парк, основанный более 100 лет назад кайзером Францем Йозефом I. Здесь есть руины городской крепости, церковь Гертруды, датируемые XI в, где в летнее время проводят музыкальные фестивали. Скрасить досуг помогут интересные экскурсии.

Если вылазку в столицу вы не планируете (1,5 часа на поезде с городской станции), обратите внимание на замок Розенбург (в переводе «Крепость роз»). Он находится в 10 минутах езды на машине. Осенью

он утопает в ароматных розах, круглогодично здесь устраивают рыцарские турниры. В покоях замка функционирует выставка интереснейших средневековых артефактов, рыцарских доспехов, оружия, предметов быта, средневековой утвари и одежды. Также можно полюбоваться на уникальные росписи стен и потолок аббатства Альтенбург, монументальный замок Грайллленштайн или отправиться в Майсау на аметистовую фабрику. Там же можно прикупить отличные кольца, ожерелья или браслеты из аметистов и других полудрагоценных

камней, а заодно заглянуть в музей. Все экспонаты подлинные!

## СЛАДКИЙ МОМЕНТ

Австрийская кухня объединила в себе венгерские, баварские и итальянские кулинарные традиции. От венгров ей достался сытный паприкаш, от баварцев любовь к пиву и мясу (здесь часто устраивают соревнования по приготовлению венских шницелей). Любят австрийки и вино. Регион Вальдфиртель в Нижней Австрии славится своими винодельческими производствами. Еще местные удивительные сладости и кофеманы. Кофейни и кондитерские здесь на каждом шагу. Чашечка ароматного напитка с кусочком линцского торта или яблочным штруделем – историческая традиция, и не стоит ее нарушать. Кстати, к аутентичным сладостям Нижней Австрии можно отнести булочки с маковой начинкой и миндальным орешком внутри. Обязательно их попробуйте! Но, несмотря на любовь к выпечке, полных людей тут не встретишь. Во-

первых, сказывается все-таки любовь к занятиям спортом (ощущение, что на велосипедах катаются тут все и у каждого есть палки для скандинавской ходьбы) и... к корнеплодам. Здесь обожают супы и гарниры из сезонных овощей: репы, редьки, брюквы, моркови и сельдерея, пастернака и цикория. Перечислять наименования можно до бесконечности. Но самое удивительное – из них готовят невероятно вкусные блюда. Даже из хрена могут сварить потрясающий суп-капучино! Такую здоровую кухню в сочетании с местной рыбой и фермерским мясом предлагают даже в лучших отелях. Например, в таком как *la pura women's health resort kamptal*. Это первый в Австрии оздоровительный женский (да-да, вы не ослышались) курорт. Правом отдыхать на нем обладают исключительно дамы. К услугам прекрасной половины спа-центр с бесплатной косметикой (скрабы, пилинги, крем для тела, шампунь и т. п.), занятия фитнесом, бассейн, консультации диетологов и врачей. В бьюти-меню представ-

лены всевозможные ритуалы красоты для лица и тела. Вы также можете выбрать индивидуальную программу с набором процедур, например, анти-эйдж, детокс, антицеллюлитную, «идеальный вес». В стоимость проживания на курорте также входит посещение спа-центра (пользование косметикой), трехразовое питание, все занятия фитнесом. Кстати, кроме Гарс-ам-Кампа, спа-отдых предлагают и в горных районах страны: Тироле и Капруне, на бальнеологическом курорте Гайнберг и в городе Лаа-ан-Дер-Тайя.



**СТОЛИЦА:** Вена

**РАЗНИЦА ВО ВРЕМЕНИ:** – 2 часа

**ДЕНЬГИ:** Евро

**ВИЗА:** 35 евро; срок оформления от 5 дней