

норвегия

Здоровье и спорт как национальные ценности

Удивительно, но эта небольшая скандинавская страна, в которой меньше 5% территории пригодно для проживания, предоставляет прекрасные условия для активного отдыха в любое время года. Всеобщая увлеченность здоровым образом жизни, которая поражает приехавших в Норвегию, отнюдь не случайна: десятилетия пропаганды и поддержки физической активности не прошли даром. С 2000 года Норвегия удерживает первое место в мире по «индексу человеческого развития» ООН, в формировании которого немалую роль играет здоровый образ жизни. На пенсию норвежцы выходят в 65–70 лет, и в этом возрасте они вполне активны и радуются тому, что могут посвятить освободившееся время лыжам, горам и велосипеду.

— образ жизни —

Официально считается, что спортом в Норвегии занимаются 20% населения, но эта цифра учитывает лишь официально зарегистрированных членов спортивных клубов. На самом деле, практически все норвежцы, начиная с трех-четырехлетнего возраста и до глубокой старости, занимаются спортом для себя или в составе любительских команд. Конечно, самым популярным видом спорта были и остаются лыжи. Для норвежца ходьба на лыжах — совершенно естественное дело, жители сельской местности спокойно могут пробежать 25–30 км, просто чтобы выпить чашку кофе у приятеля в гостях. Горожане не отстают и после работы (благо рабочий день начинается рано и заканчивается в 16 часов) едут на ближайшую лыжную трассу, которые есть даже в самых маленьких городках. Все лыжни размечены, некоторые освещены, существуют и междугородные трассы, позволяющие вспомнить истинное предназначение лыж как транспортного средства.

Самое интересное, что лыжный сезон весной не заканчивается, ибо лыжероллерных трасс лишь немногим меньше, чем настоящих снеговых, а в парках и на стадионах есть специальные дорожки для «летних лыжников». Апофеозом этого лыжного фанатизма является крупнейший в мире лыжный фестиваль



Лыжи и зимние виды спорта любимы в каждой норвежской семье

в Холменколлене, когда десятки тысяч человек собираются вокруг самого знаменитого трамплина рядом с Осло. В отличие от альпийских ярмарок тщеславия, сюда приезжают не покрасоваться в дорогом костюме, а просто покататься на лыжах — причем твоим соседом может запросто может оказаться олимпийский чемпион.

Вольные путешественники

По всей Норвегии с мая по октябрь начинается сезон путешествий, восхождений, конных и велопродулок, сплава на каяках, яхтинга и гребли. Сами норвежцы чаще всего употребляют для обозначения этого слово «фрисклюфтур» — «прогулки на свежем воздухе». Но за простым названием стоит интересная история и масштабная работа. Летом самый распространенный вид активного досуга — пешеходные прогулки. Тропы различной степени сложности покрывают всю страну, в любом отеле или туристическом центре вы можете взять карту и спланировать свой маршрут. Подсчитано, что в Норвегии общая протяженность пешеходных троп превышает 20 тыс. км — это лишь немногим меньше, чем протяженность ее береговой линии! Самое привлекательное, что делает страну раем для любителей самостоятельного передвижения, — закон о свободе перемещения. На практике это означает, что каждый желающий может разбить лагерь где угодно — хоть на частной земле, хоть в национальном парке. Запрещено ставить палатки только на территории военных баз, секретных объектов, выпасов и ближе 50 м от обитаемых домов. Кроме того, запрещено разводить костры. В остальном же (и этим охотно пользуются бэкпекеры и велосипедисты) на любом приглянувшемся месте можно остановиться на привал или на ночь.

Такая свобода породила еще один, весьма характерный для Нор-

вегии способ отдыха. Дело в том, что традиционно практически все норвежские семьи владеют дачами, или hütte, — хижинами в лесу, на побережье или в горах. Норвежцы проводят в них время наедине с природой — в выходные и праздники. Все остальное время хютты, по большому счету, не используются. Прагматичный капиталистический ум с таким смириться, конечно же, не мог, а северная тяга к самостоятельности нашла подходящую форму. Некоторые дома не закрываются. То есть любой желающий может войти в дом, переночевать, воспользоваться туалетом, посудой, приготовить себе еду (небольшие запасы продуктов прилагаются) и отправиться дальше, оставив некоторое количество наличных или банковский чек. Прейскурант просто висит на стене в хижине. Есть более сложный, но и более надежный вариант поиска себе крыши над головой. Все коттеджи, расположенные вдоль лыжных, пешеходных и веломаршрутов, обозначены на сайте норвежского Туристического союза (Den Norske Turistforeningen, DNT). Здесь можно забронировать и оплатить хижину с гарантией. Причем опытные туристы рекомендуют предварительно приобрести членскую карточку DNT. Тогда на аренду положены скидki, а молодежь до 26 лет во многих местах может останавливаться вообще бесплатно. На этом же сайте можно найти адреса крестьянских хуторов, на которые можно заехать купить продуктов или выпить чашку какао. Таким образом можно пересечь всю страну. Разумеется, от временных постояльцев требуется вести себя прилично, не мусорить и осторожно обращаться с огнем.

Парки для всех и для всего
Наиболее популярными местами для пеших туристов остаются национальные парки, которые в Норвегии удивительным образом сочетают нетронутую природу и развитую

инфраструктуру. Парки протянулись по всей стране, с заходом на Шпицберген. Всего их в небольшой Норвегии 44 общей площадью около 40 тыс. кв. км (для сравнения, в России — 46 нацпарков занимают немногим больше 100 тыс. кв. км). Скандинавское мировоззрение, при всем почтении к природе, предполагает ее активное и бережное использование, поэтому в нескольких национальных парках есть специальные центры активного отдыха, повсеместно — размеченные маршруты для походов и остановок. Туристические тропы устроены так, чтобы не портить ландшафта, зачастую их даже не видно, просто в особо сложных местах под ногами словно сами собой появляются каменные ступеньки или мостики.

Кстати, в нацпарках присутствуют не только люди. Увидеть здесь лося, оленя или даже медведя — обычное дело. Перемещения крупных хищников стараются контролировать, но все равно шанс на встречу остается. Впрочем, пострадавших от диких зверей в Норвегии в этом столетии не зафиксировано.

В зависимости от ландшафта, в разных местах преобладают разные виды активности. В губернии Ругаланн можно подняться на плато Прекестулен, возвышающееся над Люсе-фьордом, в нацпарке Рондана на несколько дней затеряться в горных долинах, а на островах Вестерлен пройти по Дроннингрута — Дороге королевы, по которой действительно прошла пешком ныне царствующая королева Соня.

На суше и на море

Среди альпинистов наиболее популярны Лофотенские острова, Регион фьордов и Люнгенские Альпы. С отвесных скал прыгают парашютисты и поклонники развивающегося в последнее время вингсьюта — полетов в стиле Бэтмена. Велосипедисты предпочитают маршрут между Кристиансанном и Ховденом, пролегающий через удивительно живописные леса и озера. Другой

маршрут, рекомендованный туристической ассоциацией, — Северный путь вдоль Норвежского моря, идущий в Регионе фьордов. Велосипед можно взять напрокат, а можно привезти свой. Это, пожалуй, второй по популярности после лыж вид транспорта в стране. Даже зимой, если нет сильного мороза или ветра, норвежцы, запаковавшись в специальные костюмы, катят на велосипедах по заботливо рассчитанным дорожкам. Велосипедные маршруты проложены вдоль побережья, в горах, вдоль фьордов, а некоторые из них совмещают все три типа ландшафта. Большинство маршрутов хорошо обозначены и проходят вдали от автомагистралей. В Норвегии развита сеть сервиса Cyclists Welcome: компании, входящие в нее, предлагают не только надежные места для парковки велосипедов, но и ночлег, инструменты, веломайки и сервис по доставке «лишнего» багажа.

В стране моряков, конечно же, большое внимание уделяется водным видам активного досуга. Большинство рек — горные, они открывают почти безграничные возможности для рафтинга и каякинга. По спокойной воде озер, в шхерах и фьордах можно прокатиться на кануэ или на традиционных гребных лодках. Например, окрестности Шоа и Трюсиля идеально подходят для любителей речной гребли. А в некоторых местах, как, например, в Борге на Лофотенах, есть возможность сесть на весла настоящего

драккара. В местном музее викинг-гогов воссоздали несколько кораблей тысячелетней давности, на которых катают туристов.

Нормативы на здоровый дух

Инфраструктура для активного отдыха представлена и традиционными спортивными сооружениями: стадионами, бассейнами, фитнес-центрами. По норвежскому законодательству положено иметь определенное количество спортзалов «на душу населения», и этот норматив перевыполняется с лихвой. (Интересно, что свой норматив есть и на количество магазинов, торгующих спиртным, и он тоже решает задачу здорового образа жизни, только наоборот.) Во всех студенческих кампусах спортзалы бесплатные, большинство муниципальных безрут с посетителям умеренную плату. Очень популярны спортивные кружки в школах. Одна из характерных особенностей школьных уроков физкультуры — в них наравне с другими участвуют дети с ограниченными возможностями, даже в инвалидных колясках. Для них применяются адаптированные программы.

Мода на физическую активность в Норвегии развивается по своим, не всегда поддающимся логике законам. Так, лет двадцать назад в моду вошло регби, которое в стране с дождливым климатом зачастую больше похоже на бой в грязи. Но регбийные команды есть даже в деревнях, и богатые муниципалитеты покупают себе игроков из-за рубежа. Чуть позже возникла мода на гольф. Гольф и сейчас очень популярен, норвежцы компенсируют невозможность играть в него зимой тем, что летом играют круглогодично — белые нити это позволяют. В стране около 160 гольф-полей (опять же для сравнения: в России их нет и 60).

Всеобщая увлеченность здоровым образом жизни восходит к идее национального возрождения, охватившей просвещенные слои норвежцев в конце XIX века, когда страна еще входила в состав Швеции. Лозунг «Здоровый дух в здоровом теле» удачно наложился на развитие мирового спорта как такового. Норвежцы удачно утвердили себя как законодатели лыжной моды, а чемпионы стали новыми национальными героями. Интересно, что главными пропагандистами и проводниками здорового образа жизни в то время были священники. Особенно в сельской местности — лотеранские пасторы формировали лыжные и гребные команды, играли в футбол, прокладывали краеведческие маршруты. В XX веке активно стали создаваться добровольные спортивные общества, которые впоследствии объединились в Центральный норвежский спортивный союз.

Константин Шолмов

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ	ЕЛКА ИЗ ОСЛО
-----------------	--------------

В Норвегии много интересных традиций — некоторые могут показаться нам странными, иные — смешными, третьи — до боли знакомыми и родными. Однако главная рождественская традиция этой северной страны говорит о норвежцах и их характере больше, чем любая другая. Каждый год, вот уже без малого 70 лет, в начале декабря из Норвегии отправляется судно в Великобританию. На его борту — 20-метровая ель, которой предстоит стать главным рождественским украшением не только британской столицы, но и всей Европы: церемонии зажжения огней на этой ели будут транслировать по всем телеканалам. Роскошное дерево устанавливают на Трафальгарской площади и украшают в традиционном норвежском стиле. У его основания любой желающий может прочесть надпись на табличке: «Эта ель — дар всем лондонцам от города Осло в благодарность за их помощь во время Второй мировой войны».



Забавный Снеговик Валле — неперенный участник развлечений на зимних курортах

В сказку с Валле

— для детей —

Он белый и пушистый, причем в прямом и переносном смысле. Его обожают и дети, и взрослые. Добродушный и веселый Снеговик Валле — своеобразная визитная карточка горнолыжных курортов SkiStar, воплощение норвежского радушия и гостеприимства.

Отправляясь на горнолыжный отдых с детьми, родители предъявляют высокие требования не только к качеству подготовки трасс и к безопасности катания, но и к специальным детским развлекательным программам. Курорты SkiStar располагают для активного семейного отдыха большим потенциалом: здесь есть кафе и детские меню в ресторанах, специальные места на склонах, оборудованные детские комнаты, детские сады для самых маленьких, магазины с игрушками, одеждой и детским

горнолыжным снаряжением. Но главное — детей здесь встречает Снеговик Валле.

По легенде, слепленный из снега персонаж ожил благодаря горячим объятиям детворы. Валле любит зиму, снег и горные лыжи. Он обожает учить детей кататься на лыжах, петь и танцевать, дарить подарки, устраивать веселые соревнования и сказочные представления. После катания он организует специальные детские шведские столы и праздники в развлекательном парке — и вообще старается не оставлять своих маленьких гостей без присмотра.

В рамках программы «Неделя в гостях у Снеговика Валле» работают развлекательные комплексы с домиком снеговика, горками, сценами и театрами. В Оре в сезоне 2015/16 Снеговик Вале получит свой собственный склон в популярной среди семей с детьми зоне катания Rodkullen. В Трюселе — загля-

нет к самым маленьким в детский сад и проедет на серфе в аквапарке. И в Хемседале детей ждет множество сюрпризов и развлечений.

Валле как бы подчеркивает: дети на горнолыжных курортах SkiStar — привилегированный класс. Но и взрослым скучать не придется. Согласно закону Валле, играть и общаться со снеговиком может каждый, главное — его не обижать, ведь главная задача отдыха — создание позитивного эмоционального фона у гостей (и маленьких, и взрослых).

Валле — продвинутый снеговик, у него даже есть собственное мобильное приложение. Оно научит веселому танцу снеговиков, поможет построить собственную горку на экране и кататься с нее на виртуальных лыжах. Впрочем, лучше все-таки познакомиться с ним лично и скатиться с настоящего склона — на одном из курортов SkiStar!

Вера Кочеткова