К водопадам по дороге короля

Пешеходные маршруты в бразильских горах

Александр Кулиш

GETTY IMAGES

ОДИН из вариантов фитнеса под открытым небом — хайкинг, однодневный поход налегке. Это не просто прогулка на природе, но и активная аэробная нагрузка: за шесть-восемь часов вы проходите 10–20 км, преодолевая препятствия в виде холмов, гор, лесов и рек. Со спортивной точки зрения хайкинг можно назвать длинной тренировкой на низком пульсе, которая улучшает кровообращение, тренирует ноги, сжигает калории, нормализует сон. Это еще и отличный цифровой детокс: маршруты часто проходят там, где интернет недоступен, а значит, бессмысленно каждые пять минут доставать из кармана смартфон. Поэтому антистрессовый эффект тоже очевиден.

Я увлекся хайкингом, когда понял, что мне надоели беговые дорожки и эллипсы в фитнес-клубах. Хотелось выйти из зала и придать кардиотренировкам какой-то сюжет. В этом смысле идея хайкинга, где физическая нагрузка сочетается с красивой прогулкой по горам, показалась мне очень привлекательной.

Самые яркие воспоминания о таких тренировках связаны у меня с Бразилией. Мой первый бразильский хайкинг длился целую неделю и проходил в национальном парке «Шапада Диамантина» в Баия, самом «черном» штате страны, куда во времена колонизации африканских рабов завозили на сахарные плантации. Рабский труд использовали и на алмазных рудниках. В 1822 году здесь нашли алмазы, которые позволили превратить крохотный городок Ленсойс в одно из самых привлекательных мест Бразилии с образцами архитектуры ар-деко и приветливыми разноцветными домами в колониальном стиле. Сегодня здесь начинается большинство маршрутов огромного, занимающего 1520 кв. км национального парка, который иногда называют бразильским Гранд-Каньоном из-за гор с плоскими шапками, образовавшимися в процессе эрозии.

Найти проводника не стало проблемой: в Ленсойсе десятки агентств, которые предлагают маршруты разной сложности — от легкой прогулки на пару часов до многодневных походов. Главное, что необходимо для хайкинга,— это специальная обувь с ребристой подошвой, которая предотвращает соскальзывание на опасных горных участках. Если хайкинг проходит по прерии или в лесу, лучше надеть брюки, чтобы защитить ноги от веток и насекомых. В поход стоит взять пластырь. И литр воды, если хайкинг на весь день. Впрочем, о воде, как и о легком обеде, чаще всего заботится гид.

«Шапада Диамантина» известен гротами, пещерами, водопадами, каньонами, куда можно попасть только пешком. Многие из маршрутов проходят по руслам обмелевших рек: нужно перемещаться по огромным гладким валунам, сохраняя баланс, и это настоящий подарок для зожника, желающего проработать как можно больше мышц. В качестве бонуса — купание рядом с водопадами и отдых у природных бассейнов. Один из таких маршрутов — вдоль реки Мусужезинью к «Дьявольскому колодцу» — начинается прямо на задворках Ленсойса, и пройти его можно без гида.

Самый красивый водоем, напоминающий огромный колодец, находится у водопада Бурасау. Пробираться к нему пришлось не только через высохшее русло, но и через вполне себе полноводное — вдоль узкого ущелья вплавь. Стены этого естественного бассейна достигают 85 м в высоту и словно выточены из камня по проекту звезды архитектуры — настолько продуманными и сложносочиненным кажутся каменные изгибы.

А самый изнурительный хайкинг был на маршруте к Дымному водопаду (Cachoeira da Fumaca) в долине Капау. Его воды обрушиваются с высоты 380 м, и чтобы попасть на самый верх, пришлось преодолеть довольно крутой подъем: пара бразильцев из нашей группы его так и не осилила. Я оказался у истоков водопада в начале июня, в засушливый сезон, когда воды почти не было, но все равно не пожалел: смотреть с такой высоты вниз — все равно что вглядываться в бездну.

Если в Баия нужно исследовать всего лишь один национальный парк — «Шапада Диамантину», выбрав одну базу — Ленсойс, то в соседнем штате Минас-Жерайс лучше перемещаться по многим национальным паркам на машине, останавливаясь на ночь в колониальных городах, окружающих кольцом столицу штата Белу-Оризонти. Даже названия этих городов говорят о том, с каким промыслом они были связаны в прошлом: в Диамантине добывали алмазы, а в Ору-Прету — золото. Оба города, кстати, входят в список всемирного наследия ЮНЕСКО. Через весь штат проходила построенная чернокожими рабами «Королевская дорога» — Estrada Real, по которой добытые на рудниках сокровища утекали на побережье, а оттуда на кораблях — в португальскую метрополию. Впрочем, денег хватало, чтобы построить роскошные барочные церкви и в самом штате, буквально залив их золотом. Так, на украшение храма Matriz do Pilar в Ору-Прету ушло целых 434 кг сусального золота и серебра. На пике золотой лихорадки этот город, где в середине XVIII века жило вдвое больше людей, чем в Нью-Йорке, и впятеро больше, чем в Рио-де-Жанейро, мог многое себе позволить. Сейчас «Королевская дорога» сохранилась лишь пунктирно, зато она пролегает через большинство национальных парков штата и напоминает о том, какой ценой достигалось благосостояние португальской короны.

Вблизи Диамантины, почти не изменившейся за 200 лет, был самый простой хайкинг, практически полностью следовавший маршруту «Королевской дороги» через тропическую саванну — серрадо. А вот в национальном парке «Серра ду Сипо», чей скупой пейзаж немного напомнил Шотландию, пришлось сойти с Estrada Real, чтобы увидеть пять водопадов, рисунки первобытных людей на камнях и спуститься в долину почти по отвесным скалам, отмахиваясь от разъяренных пчел.

Третий хайкинг — в парке «Серра ду Караса» (Serra do Caraca) — был, пожалуй, наиболее эффектным. Caraca в переводе с португальского — «большая голова», и действительно, одна из гор здесь напоминает очертания лежащего великана. В центре парка расположен Santuario do Caraca — переделанный в отель монастырь в неоготическом стиле. От монастырских времен остались действующая церковь и традиция приручать волков: действительно, каждую ночь к дверям церкви приходит прикормленный волк, больше похожий на лисицу на длинных ногах. Спартанские условия проживания в монастырских стенах полностью компенсируются разнообразием лесных и степных троп. Они четко помечены, так что даже достаточно удаленные и физически сложные маршруты можно пройти без гида.

Последний и совершенно незапланированный хайкинг случился у меня в городе Ору-Прету. Его мостовые настолько круты, что даже небольшая прогулка превращается в активную кардиотренировку — что уж говорить о целом дне, проведенном на ногах! Многие церкви расположены на высоких холмах, как, например, Санта-Ифигения (Santa Efigenia), построенная черными рабами, работавшими на рудниках. На украшение этой необычной церкви пошло золото, которое они смывали с волос и из-под ногтей. Чтобы дойти до нее, нужно не просто подняться наверх, но и пройти через весь город, весь состоящий из резких спусков и подъемов.

Одну тропу, о которой я мечтал, пришлось отложить на следующий раз: помешал дождь. Она начинается в самом центре Рио-де-Жанейро в парке Ланж и ведет прямо на гору Корковаду к знаменитой статуе Христа, парящего над городом. Хороший повод вернуться в Бразилию!

Взять с собой

01 *Роликовый дезодорант-антиперспирант Body Fuel, Kiehl`s*

02 *Жидкое мыло для рук Ambre Nuit, Maison Christian Dior, Dior*

03 *Антицеллюлитный крем-гель с эффектом лифтинга Boby Fit, Clarins*

04 *Замшевые кроссовки Jimmy Choo, ЦУМ*

05 *Поясная сумка Balenciaga, ЦУМ*