# إجازات الصيف مغامرات ترفع هرمون السعادة

## ▲ رحلة جديدة

من منا لا يحتاج إلى إجازة صيفية، تساعده على الأقل في الحصول على الراحة والابتعاد عن أسلوب الحياة الصاخب؟ صحيح أنّ الجميع بالتأكيد يسعى إلى ذلك، لكنّ خيارات الإجازات الصيفية تكاد تكون محصورة في الاستمتاع بالشواطئ، وممارسة الرياضات المائية، وهو خيار ناجح وفعال، لكنّ هناك فئة كبيرة تسعى إلى البحث عن نشاطات مختلفة هذا العام، حيث التوجهات السياحية تختلف عن السابق. تعدّ زيارة الجبال فرصة رائعة لتعزيز نمط السياحة المستدامة، والبحث عن آفاق جديدة للرحلات البعيدة عن التلوث والضوضاء. وفقاً للاستطلاعات، فإنّ أهم الأسباب التي تجعل المسافرين يختارون الجبال هو البيئة النظيفة التي توفرها والطبيعة الدافئة للسكان الأصليين هناك. يمكن لأيّ جبل أن يجعلك تشعر وكأنك في منزلك. إذا كنت من هواة تسلق الجبال، أو البحث عن المروج الخضراء، أو حتى تفكر في الينابيع المائية الصحية، إليك هذه الوجهات. (Getty)

## ▼ جبل فينسون

هل تحبون الثلوج في فصل الصيف؟ قد لا يكون السؤال منطقيا، لكنّ الإجابة الصادمة، أنّه خلال فصل الصيف، يمكنكم التزلج، لا بل أكثر من ذلك الاستمتاع بهطول الثلوج. مكان وحيد استثنائي يقدم لكم هذا النمط المختلف من السياحة. تصل قمة هذا الجبل إلى أكثر من 4800 متر، ما يجعلها ضمن أعلى القمم العالمية. لا يعد تسلق هذه القمة صعباً من الناحية الفنية، على الرغم من برودته. تشتهر Mount Vinson بجمالها الخلاب وقممها ذات اللون الأبيض اللبني المغطاة بالثلوج. غالباً ما تنخفض درجات الحرارة إلى -40 درجة مئوية حول القمة. تحت قيادة المرشدين ذوي الخبرة في القطب الجنوبي، يمكن للمتسلقين ذوي الخبرة المعتدلة القيام بالرحلة الاستكشافية بأمان. (Getty)

## ◄ جبل فوجي

جبل فوجي هو أحد أشهر القمم، واشتهر بمظهره البركاني المثالي للصور. تسلق الجبل ليس صعباً أيضاً، ويمكن لجميع أفراد الأسرة القيام بذلك، على الرغم من ارتفاعه الذي يصل إلى أكثر من 3776 متراً، لكن النشاطات الفنية والترفيهية والمناظر الخلابة على طول هذه القمم، تجعله يبدو قطعة شبيهة بالجنة. ينصح عادة المختصون بالرحلات الجبلية بتقسيم الرحلة إلى قسمين، خلال النهار حاول الاستمتاع بالتعرف على تقاليد وقصص السكان، وطرق معيشتهم المنتشرة في المناطق المتاخمة لجبل فوجي. حاول الاستراحة في الليل، حتى تتمكن من الاستمتاع بشروق الشمس المبكر الذي سيذهلك. تأكد من عدم تفويتك السير على درب يوشيدا الشهير عند تسلق جبل فوجي. تشتهر هذه البقعة بإضفاء المناظر الساحرة على الرحلة، إضافة إلى إمكانية الاستراحة وتذوق أنواع مختلفة من المشروبات والمأكولات اليابانية التقليدية. (Getty)

## ▲ جبل كينيا

لطالما ارتبط اسم القارة الأفريقية عموماً بالغابات المطيرة، أو الاستوائية، ولكن الرحلة في كينيا مختلفة تماماً، فإن كان لديك افتتان بالبرية والنباتات والحيوانات، فربما يكون جبل كينيا وجهتك المقبلة، لأنك وببساطة ستخوض تجربة الاستمتاع بتسلق الجبال من جهة، ومن جهة ثانية، لأنك تخوض رحلة سفاري لا تنسى. تشتهر هذه القمة في ثاني أعلى قمة في أفريقيا بشجيراتها المورقة ومناظرها الشبيهة بالغابات، مما يجعلها مختلفة عن الجبال الأخرى حول العالم، إضافة إلى ذلك، فإن التخييم على طول جبل كينيا يعطيك فرصة رائعة عن طرق معيشة المواطنين الأصليين. إذ تعيش العديد من القبائل الكينية على طول الجبل، وتحتفل بقدوم الزوار، من خلال الحفلات الموسيقية والرقص، وإقامة حفلات الشواء. (فرانس برس)

## ▼ القمة البيضاء

تشكل منطقة الحدود الفرنسية الإيطالية ملاذاً رائعاً لمحبي الطبيعة، خاصة هواة تسلق الجبال والتخييم. في فصل الشتاء قد يكون التزلج الرياضة شبه الوحيدة التي تجمع السياح إلى هذه القمة البيضاء التي تعرف باسم mount blanc الواقعة ضمن سلسلة جبال الألب. وفق الإحصاءات يزورها أكثر من ثلاثين ألف متسلق كل عام، وفي فصل الصيف تعج بالسياح، نظراً لتنوع النشاطات الترفيهية. يفضل السياح التخييم في الطريق المؤدي إلى القمة، وفي حال كنت تصطحب أطفالك، يمكنكم الوصول إلى أعلى القمة من خلال استخدام «التلفريك» أو العربات الكهربائية المعلقة في الهواء، والاستمتاع بالمناظر الخلابة. إضافة إلى ذلك، وإن كنت من محبي تذوق الطعام الفرنسي أو الإيطالي التقليدي، عليك استخدام منصة المراقبة Mer de Glace لتذوق أطيب الأطعمة من على شرفة تطلّ على السماء والجبال معاً على مقربة من كل من «نهر الجليد» و«كهف الجليد» الساحرين. (Getty)