**Предложения всех трентинских курортов**

**ЗАТЕРЯТЬСЯ СРЕДИ СНЕЖНЫХ ПРОСТОРОВ**

**Малолюдные пространства и безмолвные леса, где можно дышать полной грудью и слушать себя, восстанавливая спокойствие и хорошее самочувствие, между беговыми лыжами и экскурсиями, на которые можно отправиться пешком, на велосипеде, на лошади или в собачьей упряжке**

Здесь можно проводить дни напролет в контакте с потрясающе красивой альпийской природой, облаченной в зимнее одеяние, в тишину и спокойствие. В основании любого отдыха в Трентино, особенно в зимний период, всегда лежит очевидная потребность сделать паузу, но сделать ее стильно, а также кардинально преобразить свою повседневную жизнь. Именно поэтому природные просторы становятся столь желанны, ведь здесь есть место для маневра, здесь можно отдаться тишине, покориться силе белоснежных пейзажей, бесконечных заснеженных лесов и сияющих вершин, величественно возвышающихся на фоне голубого неба. Непередаваемые эмоции подарит прогулка по снегу пешком, на снегоступах или в седле технологичного фэтбайка или же заезд на беговых лыжах по кольцевым трассам, пролегающим через леса и поляны. Нужно непременно идти медленным шагом или в случае беговых лыж не пытаться ехать на максимальной скорости, а растягивать удовольствие, любуясь удивительными пейзажами, которые раскидываются вокруг.

**На Олимпийских трассах**

На Олимпиаде 2026 года в трентинской долине Валь-ди-Фьемме пройдут соревнования по лыжным гонкам и лыжному двоеборью. Валь-ди-Фьемме – это жемчужина в цепочке важнейших центров лыжных гонок, куда можно попасть по карте **SuperNordicSkipass**, принимаемой на целых 13 курортах Трентино и Венето, образующих первую в Италии крупную сеть комплексов для занятия лыжными гонками. 10 центров Трентино были выбраны не только за красоты лесов и полей, через которые пролегают маршруты, но и за высочайшие стандарты предоставляемых лыжникам услуг. Здесь много лыжных школ, заведений для отдыха и центров, где можно смазать лыжи. Трамбовка снега, которая производится каждый день, а также после каждого снегопада, – гарантия неизменно идеального покрытия.

Информация: [www.supernordicskipass.it](http://www.supernordicskipass.it)

**Бодрящий аромат снега**

Одно из наиболее приятных зимних занятий – это прогулка на **снегоступах** (или без них) по тропинкам и просекам среди бескрайних просторов трех Национальных парков. Здесь можно не спеша полюбоваться необычными снежными облаками, слетающими с качаемых ветром ветвей деревьев и сверкающими в контровом свете на фоне белоснежных просторов, и вдохнуть чистейший горный воздух полной грудью, направляясь в горную хижину или приют. Альпийские гиды еженедельно предлагают календарь экскурсий по множеству направлений во всех долинах и в самых разных населенных пунктах. Календарь включает также вечерние и ночные выходы при свете луны и даже более смелые мероприятия. Вот, например, несколько предложений **Альпийских гидов в Мадонна-ди-Кампильо**: **SnowMoon** – 5 ночных встреч под полной луной (19 декабря, 18 января, 16 февраля, 18 марта, 16 апреля), чтобы погулять по снегу и полюбоваться его блеском под музыкальный аккомпанемент.

**Notte in Igloo (Ночь в иглу)** – это самый эксклюзивный и необычный "ледяной" опыт, который подарит Национальный парк Адамелло Брента в Мадонна-ди-Кампильо. Это вечернее путешествие на снегоступах в сопровождении альпийских гидов, которое приводит на небольшую полянку, за которым следует ночь в настоящем ледяном иглу на лоне природы в полной тишине. В конце вечера участников экспедиции ждет походный ужин при свете налобных фонарей, а затем сладкий сон в теплых пуховых спальных мешках. Обязательная часть программы для всех любителей снега, которые хотят проверить себя и отправиться в настоящее приключение. Экскурсии проводятся с декабря по апрель в зависимости от погодных условий.

Информация [www.campigliodolomiti.it/topexperience](http://www.campigliodolomiti.it/topexperience)

В **Malga Millegrobbe** в Альпе-Чимбра, среди вековых лесов и бескрайних заснеженных лугов, под чутким руководством специалиста можно получить уникальный опыт оздоровления через природу. Мероприятие **Босиком по снегу (Barefoot invernale)** позволит заново открыть для себя красоту прогулок босиком: дышать, опускать голые ноги в свежий мягкий снег, чувствовать обжигающий мороз, а затем погружать ноги в теплую воду в соответствии с принципом чередования холодного и теплого по методу Кнейпа. Эта практика мгновенно возвращает хорошее самочувствие, стимулирует кровообращение и иммунную систему, обладает противовоспалительным действием и, благодаря воздействию низкой температуры, улучшает настроение и повышает ясность ума. Информация [www.alpecimbra.it](http://www.alpecimbra.it)

Метод **Hot Mind** позволяет повысить уровень внутренней энергии через единение с природой и осознанную ходьбу, когда шаги синхронизированы с дыханием, а мысли сконцентрированы на настоящем. Следующей зимой такие процедуры будет проводить отец этой техники, Андреа Бианки, в Мадонна-ди-Кампильо 4, 6, 13, 20 и 27 марта.

Информация. [www.campigliodolomiti.it/topexperience](http://www.campigliodolomiti.it/topexperience)

**Велорогулки по снегу**

**Фэтбайк** – это горный велосипед с очень широкими шинами (отсюда и название "fat"), предназначенными для проезда по заснеженным и хотя бы частично утрамбованным дорогам и по лесным тропам. Кроме традиционных моделей сейчас также доступны модели с PAS-системой, называемые E-Fat, которые позволяют и менее подготовленным спортсменам принимать участие в экскурсиях, любоваться панорамами и наслаждаться поскрипыванием снега под колесами. Сеть [**Dolomiti Paganella Bike**](http://www.dolomitipaganellabike.com/trentino/it/) предлагает специализированные маршруты для фэтбайков и располагает пунктом проката. Каждый день с понедельника по пятницу проходят экскурсии на фэтбайках с официальными гидами DPB Academy.

В регионе **Альпе-Чимбра** также имеются разнообразные маршруты, разработанные специально для этого вида велосипедов, по которым можно путешествовать в одиночку или в сопровождении гида, в частности в зоне Фольгарии, Лавароне и Лузерны, между перевалом Пассо-Кое и рестораном Malga Millegrobbe. А для самых смелых гостей предлагаются ночные велосипедные прогулки: группа отправляется с закатом, чтобы полюбоваться на горные вершины, подсвеченные последние лучами заходящего солнца, а затем – на ночную природу и мерцающие огни близлежащих городков. В долине **Валь-ди-Соле** центр Trentino Wild предлагает экскурсии на электровелосипедах с шипованными покрышками, на которых можно проехать по оледенелым тропам и утрамбованному снегу и добраться до некоторых горных хижин и приютов. Информация: [www.trentinowild.it](http://www.trentinowild.it)

**Великий север среди Доломитов**

**Езда на собачьих упряжках** остается в воображении людей занятием, которое дарит свободу, спокойствие и сильную эмоциональную связь с собаками, выносливыми и верными животными. Именно эти ощущения чувствуешь, управляя санями, запряженными сворой сибирских хаски или аляскинских маламутов, которые лучше других могут проходить длинные дистанции по снегу. В Трентино можно почувствовать себя героем рассказов Джека Лондона, управляя упряжкой, запряженной правнуками Белого Клыка и Бэка, несясь через леса и поляны.

**В Альпе-Чимбра** Центр катания на беговых лыжах курорта Malga Millegrobbeявляется Национальным федеральным центром FIMSS (Итальянской федерации ездового спорта и гонок) со специальными трассами длиной более 50 километров между Millegrobbe и зоной Фольгария-Пассо-Кое. Информация: [www.malgamillegrobbe.it](http://www.malgamillegrobbe.it)

В школе ездового спорта Athabaska, расположенной в **Сан-Лоренцо – Джустино** и работающей в Мадонна-ди-Кампильо, можно пройти обучение основам управления собачьей упряжкой, а затем самостоятельно прокатиться и испытать эти незабываемые эмоции. Информация: [www.athabaska.info](http://www.athabaska.info)

Армен Хачикян – легендарная фигура ездового спорта в Италии. То же можно сказать и о его школе Scuola Italiana Sleddog Progress на перевале **Пассо-Тонале,** которая считается ориентиром в данном виде спорта в Италии. Обучаться на курсах школы можно с 12 лет, однако организуются также вводные курсы для детей 8-14 лет, корпоративные тимбилдинг-занятия, а также **треккинг с хаски**. Это экскурсия под руководством собак, где нужно уметь обращаться с собакой и следовать за ней. Информация: [www.scuolaitalianasleddog.it](http://www.scuolaitalianasleddog.it)

Еще одно удивительное предложение: прогулка на снегоступах в сопровождении аляскинских маламутов, к которым экскурсанты цепляются с помощью специальной страховки: **Ciaspoldog**. Снежная экскурсия проходит по легким равнинным маршрутам, доступным даже для детей любых возрастов. Именно любовь, которую дарят эти четвероногие друзья, делает мероприятие столь неповторимым. Идеальные направления для такого занятия: Malga Ritorto, которое начинается и заканчивается на парковке Патаскосс, и Malga Mondifrà, которое начинается и заканчивается на парковке Grostè. Информация: [www.btservice.it](http://www.btservice.it)

**Зимний треккинг верхом на лошади**

Прокатиться верхом, дыша полной грудью. В сопровождении опытных инструкторов можно полюбоваться заснеженными пейзажами долины **Валь-ди-Фасса**, подарить себе минуты отдыха, удовольствия и радости верхом на этих величественных созданиях. Организацией треккинга на лошадях занимается центр [**Charlotte Horse Riding**](http://www.chorseriding.com/about-it), манеж, работающий круглый год, который находится в Кампителло-ди-Фасса. Центр также предлагает уроки езды на пони для детей и верховые прогулки на лошадях для начинающих и продолжающих. Кроме того, манеж предлагает Equestrian ski dragging, катание на конной тяге, когда лошадь с всадником тянут лыжника или сноубордера по трассе для фристайла длиной 700 м с трамплинами, поворотами и изгибами. Информация: <https://www.fassa.com/IT/CharlotteHorseRiding/>

Манежами в долине **Валь-Рендена** для любителей верховой езды и для тех, кто просто ищет этого расслабляющего опыта в тишине и в свете отблесков зимнего леса, также предлагаются ежедневные конные экскурсии, позволяющие полюбоваться пейзажем заснеженного массива Доломити-ди-Брента.

**На лоне природы**

Технический термин **bushcraft** происходит от английских слов bush (лес) и craft (умение). Это набор знаний и навыков выживания в лесу в частности и в дикой природе в целом, используя лишь доступные там ресурсы, без использования каких-либо искусственных приспособлений, механических или электронных приборов, без использования инструментов нашей повседневной жизни. Эта практика учит справляться самостоятельно и рассчитывать только на себя в условиях естественной среды: например, научиться разжигать огонь с помощью огнива и других природных материалов, экстренно построить жилье для защиты от ночного холода. Такая задача становится еще интереснее и привлекательнее зимой, когда ее осложняют мороз и снег. Однако на помощь всегда приходят опытные альпийские гиды. Информация: [www.ursusadventure.it](http://www.ursusadventure.it)