**ZWOLNIJ… NA ŚNIEGU**

Wędrówka po śniegu pieszo czy na rakietach śnieżnych - istnieje wiele sposobów na relaks zimą. Rozkoszuj się cisza i pięknem zimowej przyrody, zapomnij o troskach, wreszcie zregeneruj swoje ciało i umysł. Po śnieżnej wyprawie czas na relaks w spa. Następnie na tradycyjną kolację ze strangolapreti z masłem i szałwią oraz lampką wina Teroldego. Ciepło dochodzące z kominka delikatnie Cię rozgrzewa, podczas gdy za oknem szczyty gór pokrywają się świeżym śniegiem.

**Zjeżdżając w ciszy zimowej przyrody**

Zjeżdżać na nartach po perfekcyjnie ubitych trasach wśród pól i lasów, mijając pogrążone w ciszy dolomickie krajobrazy, niczym płótna malowane przez naturę odcieniami bieli. Rytm oddechu zsynchronizowany z ruchem ramion i nóg. A kiedy trud zaczyna dawać się we znaki, czas na postój w przytulnych chatach i schroniskach tuż przy trasach. W tym wspaniałym otoczeniu w pełni można docenić wszystkie walory **narciarstwa biegowego**. W Trentino na miłośników tego sportu czeka perfekcyjnie utrzymana i szeroko rozbudowana sieć tras, do których dostęp zapewnia jedna karta. Mowa tu o **SuperNordicSkipass** łączącym 17 obszarów narciarskich, razem 1.1000 km tras położonych pomiędzy Trentino, Veneto i Apeninami Modeny. W Trentino znajduje się **dwanaście** takich ośrodków w różnych strefach turystycznych. Kartę, udostępniającą **usługi**, można nabyć w każdym z nich. Aby sprawdzić stan trasy, temperaturę i wilgotność powietrza oraz śniegu, wystarczy wejść na stronę [www.supernordicskipass.it](http://www.supernordicskipass.it/) bądź ściągnąć odpowiednią aplikację (poprzez Google Play). Na stronie można również obejrzeć trasy dzięki bezpośredniemu połączeniu za pomocą kamer (webcam) umieszczonych na różnych obszarach narciarskich.

**Odkryj najlepsze miejsce na rakiety śnieżne**

Zadziwiające na każdym kroku, bajkowe Trentino odkryć można w zimowe miesiące, przemierzając na rakietach śnieżnych drogi i ścieżki prowadzące do górskich chat i schronisk, w otoczeniu urzekającej przyrody, ośnieżonych lasów i przejmującej ciszy. Kiedyś rakiety śnieżne używane były tylko przez górali, dziś ich unowocześniona wersja dostępna jest dla wszystkich. Pozwala każdemu, niezależnie od wieku, na wygodne przemieszczanie się nawet po głębokim śniegu. Wycieczki na rakietach śnieżnych to jedna z ofert **trzech parków krajobrazowych w Trentino**, w których przyroda tylko z pozoru zapadła w zimowy letarg, o czym świadczą liczne ślady zwierzęt. W Parku **Paneveggio-Pale di San Martino** można spacerować po łatwych ścieżkach, które prowadzą aż do Malga Bocche, z widokiem na majestatyczne Pale di San Martino oraz pobliski Lagorai, a w Val Venegia podchodzi się aż pod Cimòn de la Pala. Z ośrodka dla zwiedzających Paneveggio (Centro visitatori Paneveggio) natomiast udać się można trasą biegnącą przez rozległy las świerkowy do strefy jezior w Colbricòn. Instrumenty muzyczne wykonane z drewna pochodzącego z tutejszego lasu niezwykle cenione są ze względu na wysoki stopień rezonansu. W **Parco naturale Adamello Brenta** wraz z przewodnikiem alpejskim wyruszyć można na odkrycie pogrążonych w relaksującej ciszy dolin Val Brenta i Val d’Agola; natomiast z Campo Carlo Magno nad Madonna di Campiglio dochodzi się do jeziora Malghette. Także w części wschodniej i południowej parku, od strony Andalo i Molveno, w dolinach Giudicarie, del Chiese oraz innych przylegających dolinach istnieje wiele możliwości wycieczek o różnym stopniu trudności: łatwe trasy znajdują się na przykład w Val Breguzzo,Valle di Bondone i Val Daone.

W Val di Sole i w Val di Rabbi, w otoczeniu gór i lasów parku krajobrazowego **Parco nazionale dello Stelvio**, szlaki prowadzą w stronę górskich chat, małych jezior pokrytych lodem i innych, zachwycających swym pięknem zakątków.

Każdy z obszarów turystycznych w regionie dysponuje własnym programem wycieczek na rakietach śnieżnych z udziałem przewodników alpejskich bądź lokalnych instruktorów.

Na przykład w **Val di Fiemme** Maso delle erbe, słynący ze swoich odmian miodu, propolisu oraz maści leczniczych i kremów pielęgnacyjnych na bazie ziół oraz produktów pszczelarskich proponuje spacer z lamami i alpakami bezpłanie dla dzieci poniżej 4 roku życia, odpłatnie dla starszych dzieci (od 5. do 12. roku życia w cenie 11 Euro) i dorosłych (16,50 Euro) - rezerwacja obowiązkowa pod nr tel. 0039 345 8138733.

W **Val Rendena** w Campo Carlo Magno nad Madonna di Campiglio, w Malga Darè znajduje się dydaktyczna farma Athabaska (otwarta przez cały rok). Stanowi ona punkt wypadowy dla wycieczek trekkingowych z lamami oraz przejażdżek w saniach ciągniętych przez psy husky. Także Maso Eden w Vigo Cavedine w **Valle dei Laghi** proponuje wycieczki o różnym stopniu trudności i długości w towarzystwie lam i alpak po urzekających górskich trasach podążających wzdłuż doliny.

**Boso po śniegu**

Poczuj dobroczynny wpływ spaceru boso po udeptanej ścieżce, po łące mokrej od porannej rosy czy po skałach na górskiej trasie. Naucz się rozpoznawać i odczuwać pod stopami skały, ich porowatość oraz ciepło, odkrywając w ten sposób wymiar, w którym ludzkie ciało wchodzi w kontakt z pozytywną energią płynącą z wnętrza ziemi. Odkryj orzeźwiającą moc ciepła działającego na przemian z zimnem, którą niemiecki ksiądz Kneipp podniósł do rangi prawdziwej terapii. Poczuj, jak doświadczenie chodzenia boso po śniegu korzystnie wpływa na Twoje ogólne samopoczucie.

Aby w pełni cieszyć się dobroczynnym wpływem spacerów boso, można skorzystać z cennych rad udzielanych przez nauczycieli pierwszej szkoły chodzenia boso w Trentino. Założycielem szkoły „Il silenzio dei passi” (Cisza kroków) jest Andrea Bianchi. Różne, odpowiednie dla każdego ćwiczenia zbliżają adeptów do spacerowania boso po naturalnym podłożu, dzięki czemu odnajdują oni kontakt z przyrodą i jednocześnie osiągają psychofizyczną równowagę. Przyjemności płynącej z bosych spacerów po śniegu można doświadczyć w **Malga Millegrobbe** podczas drugiej edycji **Dolomiti Winter Fest** zogranizowanej w Alpe Cimbra od 2 do 4 marca. Więcej informacji na stronie:

www.facebook.com/ilsilenziodeipassi - [www.alpecimbra.com](http://www.alpecimbra.com)