Dwalen in de natuur

**ONTSPANNENDE ACTIVITEITEN IN ALLE DISTRICTEN VAN TRENTINO**

**Geef jezelf over aan de stilte van de bossen en de rustige omgeving, waar je kunt ademhalen en naar jezelf kunt luisteren op zoek naar ontspanning en welzijn. Geniet onder andere van activiteiten zoals langlaufen, trektochten te voet, op de fiets of wandelend met de hond.**

Voor wie op zoek is naar een onvergetelijke onderbreking in de dagelijkse routine en levenswijze, is Trentino de juiste bestemming. Zeker in de winter, tijdens een wandeling of sneeuwschoentocht in de sneeuw, op een hightech fat-bike of langs de nordic ski tracks door bossen. Deze activiteiten doen je emoties ervaren in een rustig tempo, zonder tot het uiterste te gaan. Je neemt rustig de tijd om het prachtige schouwspel beter in je op te nemen en te waarderen.

**Op de pistes met vijf cirkels**

De Dolomieten ontmoeten de Olympische Spelen in 2026 en de datum nadert ook in Trentino, in Val di Fiemme, het uitverkoren gebied voor noords skiën en combinatie skiën op Olympisch niveau. De vallei is het speerpunt van een circuit van eersteklas noordse skicentra. Het gebied is toegankelijk met de **SuperNordicSkipass**, die geldig is op 13 plaatsen in Trentino en Veneto: het eerste en grootste circuit voor noords skiën in Italië. De 10 centra van Trentino zijn niet alleen gekozen vanwege de schoonheid van het landschap, maar ook vanwege de eersteklas dienstverlening die de langlaufers ter beschikking wordt gesteld: skischolen, faciliteiten waar je je kunt verfrissen en de latten waxen, en zorgvuldig onderhoud van de kwaliteit van de pistes - iedere dag en na elke sneeuwbui – garanderen pistes die perfect zijn om over te glijden. Meer informatie vind je op: [www.supernordicskipass.it](http://www.supernordicskipass.it)

**De geur van sneeuw inademen**

Paden en boswegen zijn te voet of op **sneeuwschoenen** (hier "ciaspole" genaamd) te betreden. Het dwalen door de grote natuurgebieden, zoals bijvoorbeeld in de drie natuurparken, is één van de meest opwindende activiteiten in de winter. Zonder haast bewegen, om de meest ongewone schouwspelen van de natuur te kunnen bewonderen.

In ieder dal en dorp bieden berggidsen een kalender vol met excursies aan, waaronder avond- of nachtelijke uitstapjes bij maanlicht en nog meer avontuurlijke ervaringen. Een voorbeeld bij de **Alpengidsen van Madonna di Campiglio** is **SnowMoon:** 5 ontmoetingen in de nachten bij volle maan (19 december, 18 januari, 16 februari, 18 maart, 16 april), waarbij in de sneeuw wordt gewandeld, onder begeleiding van muziek.

**Overnachten in een iglo** is de meest exclusieve ijservaring in het natuurpark Adamello Brenta, in Madonna di Campiglio. Samen met berggidsen ga je 's avonds sneeuwschoenwandelen tot een kleine open plek midden in het bos, waar je vervolgens de nacht doorbrengt in een heuse iglo van ijs, omringd door stilte en natuur. Voordat je naar bed gaat in een warme donzen slaapzak, dineer je in bivak-stijl bij het licht van koplampen. Dit is te ervaren van december tot april, afhankelijk van de condities van de sneeuw. Meer informatie vind je via [www.campigliodolomiti.it/topexperience](http://www.campigliodolomiti.it/topexperience)

Bij de **Malga Millegrobbe**, op de Alpe Cimbra te midden van eeuwenoude bossen en besneeuwde weiden zover het oog reikt, kun je onder leiding van een deskundige een unieke ervaring in de natuur uitproberen, het **winterse** **barefooting.** Hierbij loop jeblootsvoetsom het fijne van het lopen zonder schoenen te herontdekken: inademen, je blote voeten in de zachte, verse sneeuw laten zakken, de bijtende kou voelen en ze daarna in warm water onderdompelen in een Kneipp-stijl warmte-koude afwisseling. Een praktijk die onmiddellijk gevoelens van welzijn opwekt, de bloedsomloop en het immuunsysteem stimuleert, ontstekingsremmende effecten heeft en, dankzij de kou, ook de geestelijke helderheid en je stemming verbetert. Info op [www.alpecimbra.it](http://www.alpecimbra.it)

De **Hot Mind**-methode stelt je in staat je innerlijke energie te cultiveren door het contact met de natuur. Dankzij het bewuste wandelen, waarbij je stappen synchroon gaan lopen met je ademhaling, volledig geconcentreerd op het moment van nu. De komende winter wordt deze ervaring in Madonna di Campiglio aangeboden op 4, 6, 13, 20 en 27 maart door Andrea Bianchi, de vader van het lopen op blote voeten in de natuur. Meer informatie vind je via [www.campigliodolomiti.it/topexperience](http://www.campigliodolomiti.it/topexperience)

**Fietsen in de sneeuw**

**Fat bikes** zijn mountainbikes met zeer brede banden (vandaar de naam "fat") en ze zijn ontworpen om besneeuwde wegen die midden door het bos lopen, te trotseren. Naast de traditionele modellen zijn er nu ook modellen met trapondersteuning. Met de E-Fat kunnen ook de minder geoefenden genieten van de tocht, het panorama en het gekraak van sneeuw onder de wielen. [**Dolomiti Paganella Bike**](http://www.dolomitipaganellabike.com/trentino/it/) biedt speciale Fat Bike routes aan en ook een verhuur service; elke dag, van maandag tot vrijdag, zijn Fat Bike excursies gepland met officiële DPB Academy gidsen.

Ook op de **Alpe Cimbra** zijn verschillende routes voorhanden die speciaal voor dit type fiets ontwikkeld zijn en die zelfstandig of onder begeleiding van een gids kunnen worden gereden. Met name in de streek van Folgaria, Lavarone en Lusérn, tussen Passo Coe en Malga Millegrobbe. Voor de avonturiers zijn er ook nachtelijke fietstochten in de sneeuw: je vertrekt bij zonsondergang en geniet vervolgens van de nachtelijke schoonheid van de natuur en het door de omringende dorpen gecreëerde lichtspel. In de **Val di Sole** daarentegen, wordt door Trentino Wild de mogelijkheid geboden om 'aan boord' van een e-bike met noppen een aantal alpenboerderijen en berghutten te bereiken. Ze zijn speciaal ontworpen voor het ondernemen van avontuurlijke tochten over met ijs beslagen, besneeuwde paden Meer informatie vind je via: [www.trentinowild.it](http://www.trentinowild.it)

**Het grote noorden in de Dolomieten**

**Sleddog** - hondensleeën is in onze verbeelding een activiteit die vrijheid, rust en een sterke onderlinge band met de honden, geharde en trouwe dieren, uitstraalt. Dit is precies wat je voelt bij het rijden op een slee die wordt getrokken door een team van Siberische Husky- of Alaskan Malamute- honden.

Op de **Alpe Cimbra** is het langlaufcentrum van Malga Millegrobbe het nationale hoofdkwartier van de FIMSS, met speciale loipes die zich over meer dan 50 kilometer uitstrekken tussen Millegrobbe en Folgaria - Passo Coe. Meer informatie vind je via: [www.malgamillegrobbe.it](http://www.malgamillegrobbe.it)

In de sledehonden school Athabaska te **San Lorenzo - Giustino**, maar ook in Madonna di Campiglio, kun je de emotie ervaren van het besturen van een door honden getrokken slede. Dankzij een oriëntatietraject leer je de eerste beginselen van het besturen van de hondenslede en kun je vervolgens op de praktijk overgaan. Meer informatie vind je via: [www.athabaska.info](http://www.athabaska.info)

Armen Khatchikian is een historisch figuur van het sledehondenrijden in Italië en zijn Italiaanse Sleddog Progress school op de **Passo Tonale** is een referentiepunt in de wereld van het sledehondenrijden in Italië. Je kunt deelnemen aan hun cursussen als je 12 jaar of ouder bent, maar ze bieden ook inleidende mushing cursussen voor kinderen van 8 tot 14 jaar en voor teambuilding groepen van bedrijven. Ook kun je kiezen voor een **husky-trekking** ervaring, ofwel een door honden geleide tocht waarbij het de kunst is om de geleidehond te sturen en bij te houden. Meer informatie vind je via: [www.scuolaitalianasleddog.it](http://www.scuolaitalianasleddog.it)

Ook sneeuwschoenwandelen in het gezelschap van Alaska Malamute honden is een ervaring die de moeite waard is om te proberen. **Ciaspoldog,** het sneeuwschoenwandelen met hond, verrijkt je excursies in de sneeuw met de genegenheid van deze viervoeters, langs makkelijke, vlaklopende routes, geschikt voor kinderen van alle leeftijden die met de hond verbonden lopen door middel van een tuigje. De ideale routes voor deze activiteit zijn de Malga Ritorto, met vertrek en aankomst vanaf de parkeerplaats Patascoss, of de Malga Mondifrà, met vertrek en aankomst vanaf de parkeerplaats Grostè. Meer informatie vind je via: [www.btservice.it](http://www.btservice.it)

**In het zadel voor een Winter Trektocht**

Ook is het mogelijk te paardrijden in de natuur. Onder begeleiding van deskundige instructeurs kun je het besneeuwde landschap van de **Val di Fassa** bewonderen, terwijl je geniet van momenten van vermaak, ontspanning en plezier in het zadel op prachtige, getrainde dieren. De paardentochten worden georganiseerd door [**Charlotte Horse Riding**](http://www.chorseriding.com/about-it), de manege is het hele jaar geopend en bevindt zich in Campitello di Fassa. Charlotte biedt ook ponylessen voor kinderen en paardrijden voor gevorderden en beginners. Het centrum biedt tevens ruiterskiën als activiteit, waarbij paard en ruiter de skiër of snowboarder over een 700 meter lang freestyle parcours met sprongen, bochten en parabolen trekken. Meer informatie vind je via: <https://www.fassa.com/IT/CharlotteHorseRiding/>

Dagelijkse excursies te paard om het schouwspel van de Dolomiti di Brenta bedekt onder een mantel van sneeuw te bewonderen worden ook aangeboden door de manege van **Val Rendena.** Het is geschikt voor liefhebbers van paardrijden of voor hen die gewoon willen genieten van een ontspannende ervaring, in de stilte en de afstralingen van de winterse bossen.

**Into the wild**

De technische term is **bushcraft**, een woord dat is samengesteld uit de woorden bush-woud en craft-bekwaamheid. Het is een praktijk die mensen in de gelegenheid stelt om in beboste of anderszins natuurlijke gebieden overlevingsmethoden te leren. Hierbij wordt alleen gebruik gemaakt van de middelen die in deze omgeving beschikbaar zijn. Dus zonder enige kunstmatige hulpmiddelen, vooral geen elektronische en/of mechanische, of enig ander gereedschap uit het dagelijkse leven. Op deze manier leert men voor zichzelf te zorgen in de wildernis: bijvoorbeeld door te leren hoe je een vuur moet maken met een tondeldoos en andere natuurlijke materialen of hoe je een noodonderkomen kunt bouwen dat voldoende isolatie biedt tegen de kou van de nacht. Een uitdaging die nog interessanter en fascinerender wordt in de winter, wanneer de vorst en de sneeuw deze ervaring niet makkelijker maken. Onder alle omstandigheden wordt de bushcraft uitgevoerd in het gezelschap van deskundige berggidsen. Meer informatie vind je via: [www.ursusadventure.it](http://www.ursusadventure.it)

Meer informatie: <https://www.visittrentino.info/nl/vakantie-ideeen/sneeuw-en-natuur>