**Relaks i świetna zabawa na śniegu - niekoniecznie na nartach**

**CIESZ SIĘ ZIMĄ… POWOLI**

**Zimowe wczasy i odpoczynek to nie tylko szusowanie po stoku. Niedaleko tras zjazdowych na miłośników natury i wysokich gór czekają piękne lasy osnute głęboką ciszą. Relaksu dopełni pobyt w saunie i rytuał Aufguss, a następnie wykwintny posiłek serwowany w schronisku, oczywiście degustowany bez pośpiechu, powoli.**

Wyobraźmy sobie ciszę lasu, intensywny błękit nieba oraz lśniącą biel śniegu, a wszystko to w czarującym kontekście Dolomitów. Dla tych, którzy pragną cieszyć się zimą bez pośpiechu, chcą odetchnąć pełną piersią i odnaleźć swój naturalny rytm, z pewnością narciarstwo biegowe to idealny wybór. Trentino to świetne miejsce do uprawiania tej dyscypliny, gdyż oferuje trasy odpowiednie dla każdego – od początkujących narciarzy po doświadczonych ekspertów. Biegówki to dyscyplina sportowa angażująca prawie wszystkie partie mięśni, idealna dla osób ceniących ruch na świeżym powietrzu i kochających odkrywać coraz to nowe tereny, „podróżując” na nartach. Biegówki to jednak nie tylko sport, ale również sposób na odzyskanie wewnętrznej równowagi w ciszy gór, z dala od hałasu i zgiełku miast. Trentino to „biegówkowy” raj, a to ze względu nie tylko na piękno przyrody, ale również na świetne udogodnienia i usługi oferowane miłośnikom tej dyscypliny. Nieprzypadkowo właśnie w Trentino trzykrotnie odbyły się Mistrzostwa Świata, dziesiątki etapów Pucharu Świata, Tour de Ski oraz słynna Marcialonga. Zintegrowany system **[SuperNordicSkipass](http://www.supernordicskipass.it/)** zapewnia dostęp do 16 obszarów narciarskich oraz korzystania ze specjalnych usług i udogodnień, szkółek narciarskich, lokali, w których można odpocząć i nasmarować narty, nie wspominając o zawsze idealnie utrzymanych i świetnie ośnieżonych trasach. Istnieje wiele szlaków w całości położonych na terenie Trentino. I tak, na przykład, w **Val di Fiemme** koniecznie należy wypróbować szlaku Marcialonga, wzbogaconego o nowe trasy Est i Ovest. Szlak Marcialonga, o łącznej długości 27 km, przebiega przez lasy i rozłożyste łąki pokryte białym puchem, łącząc Predazzo i Molina di Fiemme. Trasa Gervasi to prawdziwa perełka, znajdująca się w odległości zaledwie kilku kilometrów od Trydentu, na płaskowyżu **Viote del Monte Bondone** – z 8-kilometrowej trasy można podziwiać Dolomity Brenta w pełnej krasie i dojrzeć nawet Lagorai oraz Pale di San Martino. Kto natomiast marzy, aby całkowicie zanurzyć się w pięknie parku krajobrazowego **Parco Naturale Adamello Brenta**, powinien wybrać się na przełęcz Campo Carlo Magno, niedaleko miejscowości Madonna di Campiglio. Na 10-kilometrowej trasie narciarze, gdy tylko wyjadą z lasu, mogą podziwiać majestatyczny kształt Dolomitów. Podążając po pokrytych śniegiem łąkach, dojeżdża się do górskiej chaty Malga Mondifrà. 15-kilometrowy szlak Pista Passo Coe w **Alpach Cymbryjskich** (Alpe Cimbra) jest trudny i wymagający, dostarcza jednak wielu wrażeń. Najlepiej rozpocząć jazdę rano i cieszyć się podjazdami i zjazdami, które przebiegają tuż obok górskich chat, jodłowych lasów i starych kamieni granicznych Cesarstwa Austro-Węgierskiego. Niedaleko stąd do 12-kilometrowego szlaku Pista Lavarone w Millegrobbe, wzdłuż którego napotkać można urokliwe chaty górskie pokryte świeżym śniegiem. To idealna dla każdego trasa otoczona pięknem przyrody płaskowyżu **Altopiano di Folgaria Lavarone e Luserna**. Warto zajrzeć również na trasę Malga Costa na przełęczy Passo Passo Lavazè. To świetnie utrzymany szlak prowadzący przez jodłowe lasy do górskiej chaty Malga Costa w **Val di Fiemme**. Ta trasa stanowi wyzwanie nawet dla bardziej doświadczonych narciarzy.

**Raj dla miłośników rakiet śnieżnych**

Zimą Trentino zaskakuje swoich Gości na każdym kroku. Wystarczy założyć rakiety śnieżne i wybrać się na wędrówkę szlakami i leśnymi drogami, aby odkryć bogactwo tego regionu: górskie chaty, rozłożyste polany przykryte białym puchem i niepowtarzalne widoki.

Idealnym miejscem na spacery na rakietach śnieżnych są trzy parki krajobrazowe Trentino. Podczas wyprawy przekonać się można, że wbrew pozorom otulona białym puchem przyroda nie śpi, o czym świadczą liczne ślady zwierząt, pozostawione na śniegu wzdłuż szlaków. W parku **Parco di Paneveggio-Pale di San Martino,** podążając łatwym szlakiem, gwarantującym wspaniałe widoki na majestatyczne szczyty Pale di San Martino i Lagorai, dochodzi się do chaty górskiej Malga Bocche. Inna trasa prowadzi przez dolinę Val Venegia, aż pod majestatyczną górę Cimòn de la Pala. Z Centrum Zwiedzających Paneveggio wyruszyć można na wędrówkę po lesie świerkowym, z którego pochodzi drewno do produkcji instrumentów muzycznych, o wysoko cenionych właściwościach. Przechodząc przez las, dochodzi się do okolic jezior Colbricòn. W parku krajobrazowym **Parco naturale Adamello Brenta** wraz z przewodnikami alpejskimi odkryć można osnutą ciszą dolinę Val Brenta oraz Val d’Agola. Z przełęczy Campo Carlo Magno, położonej nad miejscowością Madonna di Campiglio, dochodzi się natomiast do kotliny, w której znajduje się jezioro Malghette. Okolice Andalo i Molveno, doliny Valli Giudicarie oraz Valle del Chiese również oferują wiele możliwości odbycia licznych wycieczek o praktycznie każdym poziomie trudności. Przykładami łatwych tras mogą być te położone w dolinie Val Breguzzo, w dolinach sąsiadujących z górą Bondone bądź w dolinie Daone. W dolinach Val di Sole i Val di Rabbi, w otoczeniu malowniczych gór i potężnych lasów **Parku Narodowego Stelvio** (Parco nazionale dello Stelvio), spaceruje się w iście urokliwym kontekście górskich chat, zamarzniętych górskich jezior i wspaniałej przyrody. Kolejną propozycją mogą być szlaki, mające za metę schroniska bądź inne lokale, w których warto zatrzymać się na pożywny posiłek. Łatwe i dostępne dla każdego szlaki prowadzą do wielu schronisk, na przykład do schroniska Potzmauer w dolinie **Valle di Cembra**, do chaty górskiej Malga Trivena w **Val Breguzzo**, chaty górskiej Malga Campo nad miejscowością **Luserna** czy do schroniska Gardeccia u stóp Catinaccio w **Val di Fassa**.

**Skialpinizm – głębokie przeżycie**

Trentino to również raj dla narciarzy, uprawiających skialpinizm. Miłośnicy tej dyscypliny zimowej wybierać mogą w bogactwie tras, począwszy od tych łatwiejszych dla początkujących po trasy trudne, przeznaczone tylko dla doświadczonych ekspertów, do przemierzania w towarzystwie przewodnika alpejskiego.

Największą popularnością wśród miłośników skialpinizmu cieszą się góry **Cima d’Asta** oraz **Colbricòn** w łańcuchu Lagorai, **Cima Bocche**, położona nad przełęczą San Pellegrino, **Cima della Vallaccia** w Dolomitach doliny Val di Fassa. Również w Dolomitach Brenta cieszyć się można tym fascynującym sportem. Klasycznymi metami stały się tu góry położone zarówno w okolicach miejscowości Madonna di Campiglio, na przykład **Cima Roma**, jak również w okolicach płaskowyżu Paganella. Narciarze skorzystają z licznych szlaków również w dolinach **Valli Giudicarie** oraz **Valli del Chiese**, wyruszając z **Val Breguzzo** bądź z **płaskowyżu Boniprati**. Aby uprawiać skialpinizm, należy dysponować nie tylko odpowiednim przygotowaniem i kondycją fizyczną, ale również dobrą znajomością terenu i okolic, w które zamierzamy się wybrać. Nieodzowna jest również wiedza na temat warunków panujących zimą w wysokich górach, znajomość techniki oraz posiadanie praktycznych umiejętności, niezbędnych do stawienia czoła trasie do skialpinizmu przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa. W przeciwnym wypadku należy zawsze zwrócić się do przewodnika alpejskiego.

**Przewodnik alpejski – towarzysz zimowych przygód**

W towarzystwie **Przewodników Alpejskich Trentino** (Guide Alpine del Trentino)przygody na śniegu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, to prawdziwa frajda. Oferta proponowanych zajęć w ramach projektu **Let’s Dolomites** jest niezwykle bogata: **wyprawy na rakietach śnieżnych, skialpinizm, wspinaczka po lodospadach**. Do wyboru **jednodniowe wycieczki** bądź **prawdziwe, kilkudniowe wyprawy trekkingowe** na rakietach śnieżnych bądź na nartach do skialpinizmu, przewidujące przejścia z jednego schroniska do drugiego. W czasie wycieczek dostępnych dla każdego, kto dysponuje dobrą kondycją i przeszedł chociaż minimalny trening, bądź po dotarciu do schroniska na nocleg, przewodnicy udzielą rad i wyjaśnią podstawowe zagadnienia z zakresu nauki o śniegu, bezpieczeństwa, czytania map topograficznych oraz prawidłowego korzystania z przyrządów do autoratownictwa. Informacje i rezerwacje:

<https://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor/let-s-dolomites>

**Trasy dla smakoszy**

Kolacja w schronisku to doświadczenie, którego nie powinno zabraknąć podczas zimowych wakacji w górach Trentino. Ciepło rozpalonego kominka oraz prosto urządzone, ale zawsze zadbane wnętrza umilą degustację regionalnych przysmaków. Uroku dopełnia wspaniała sceneria przyrody – pełnia księżyca i mieniący się w blasku gwiazd śnieg.

Znajdująca się nad miejscowością **Madonna di Campiglio**, łatwa trasa, do pokonania spacerem bądź na rakietach śnieżnych, prowadzi do schroniska **Rifugio Lago Nambino**, leżącego nad małym jeziorkiem alpejskim otoczonym lasami. W Alpach Cymbryjskich nad przełęczą **Passo Vezzena**, kilka kilometrów od miejscowości Luserna, mieści się **Baita Neff** – typowa dla regionu budowla z drewna, położona w niezwykle malowniczym kontekście gór, idealnym do degustacji tradycyjnych dań kuchni cymbryjskiej. **Chalet Rocce Rosse Mountain Lounge**, położony się przy trasie „Gran Pista” na górze **Monte Bondone**, serwuje obiady i kolacje z widokiem na Dolomity Brenta oraz lodowce grupy górskiej Adamello. Na kolację przy rozpalonym kominku warto wybrać się do **Molveno**, a dokładniej do schroniska **Rifugio La Montanara**, położonegopośród jodłowych lasów Parku Krajobrazowego Adamello Brenta. Do schroniska dotrzeć można na wiele sposobów – pieszo na rakietach śnieżnych, na nartach do skialpinizmu bądź na pokładzie ratraku. Drogę umili delikatny blask księżyca, rozświetlający ośnieżone szczyty Dolomitów Brenta. Do schroniska **Rifugio Fuciade** dochodzi się natomiast po 40-minutowym spacerze na rakietach śnieżnych – start z przełęczy **Passo San Pellegrino**. Ukoronowaniem wycieczki będzie wyśmienity posiłek na bazie tradycyjnych ladyńskich dań, przygotowanych przez szefa kuchni Sergia Rossi’ego oraz jego syna Martina. Chata górska-restauracja **Malga Fratazza** na górze Alpe Tognola otoczona jest lasami i szczyci się wspaniałym widokiem na Pale di San Martino – dojazd skuterem śnieżnym. Największą frajdą jest jednak zjazd do doliny na sankach po skończeniu wyśmienitej kolacji! Sztuka, wykwintna kuchnia oraz wspaniałe widoki na Dolomity to elementy składające się na wyjątkową kolację w **Chalet Caserina** w **Pampeago**. Do lokalu, mieszczącego się przy trasie Agnello, dojeżdża się skuterem śnieżnym bądź ratrakiem, udostępnionym przez restaurację. Już sama podróż do lokalu poprzedzająca kolację to niezwykłe, artystyczne przeżycie. Po drodze zachwycają dzieła sztuki, wynurzające się spod białej pierzyny śniegu, wykonane przez artystów o międzynarodowej sławie. To właśnie tu mieści się park sztuki **RespirArt**, jeden z najwyżej położonych parków tego rodzaju na świecie. Wnętrza restauracji łączą styl rustykalny z nowoczesnymi akcentami, tworząc tym samym idealną atmosferę do rozkoszowania się wyśmienitymi daniami we włoskim stylu, wybranymi z bogatego menu. Przegląd restauracji kończy **Chalet 44** **Dolomites Lounge,** mieszczący się na obszarze Alpelusia. Gości lokalu urzeknie widok na Pale di San Martino, rozciągający się z dużego tarasu. Menu kusi prostymi, tradycyjnymi skarbami tutejszej kuchni oraz wyrafinowanymi daniami, które powstały w wyniku połączenia najlepszych lokalnych produktów.

**Z nart do jacuzzi**

Po dniu spędzonym na nartach nic nie odpręża lepiej niż pobyt w ośrodku spa, na dodatek mieszczącym się w samych górach. Na obszarze narciarskim Madonna di Campiglio wybierać można między ekskluzywnym i eleganckim ośrodkiem wellness **Chalet Fiat** u szczytu góry Spinale oraz centrum spa schroniska **Rifugio Ristorante Stoppani na** **Grostè**, położonym na wysokości 2.500 m.

Po jeździe na nartach na pobliskim obszarze narciarskim Folgarida – Marilleva warto zajrzeć do schroniska **Rifugio Orso Bruno**, który przywita gości ciepłą i miłą atmosferą, przyciemnionymi światłami oraz przyjemnym akompaniamentem muzycznym. W tak relaksującej scenerii kąpiel w jacuzzi z widokiem na Dolomity Brenta to ukoronowanie marzeń niejednego miłośnika białego szaleństwa. Znajdujące się na wysokości 2.225 m n.p.m., na słynnym szlaku Giro dei Quattro Passi (Sellaronda) schronisko **Rifugio Salei** to prawdziwy raj na ziemi - miejsce łączące tradycyjny i zarazem nastrojowy wystrój z nowoczesnym komfortem. Osiągnięcie pełnego odprężenia zapewnia nowe centrum wellness, składające się z saun i podgrzewanych basenów krytych i odkrytych, strefy relaksu na dużym, prywatnym tarasie z bezpośrednim wyjściem na świeżutki śnieg.

Pozostając przy tematyce wellnessu, nie sposób pominąć wyjątkowego rytuału o nazwie *Aufguss*, co w języku niemieckim oznacza dosłownie „napar”. W nawiązaniu do sauny słowo to jednak nabiera nowego znaczenia. Chodzi bowiem o rytuał, podczas którego mistrz sauny, *Aufgussmeister*, porusza strumieniami gorącego powietrza i pary za pomocą ręcznika, kierując je na uczestników zabiegu. Dzięki temu spięte przez zimno i wysiłek mięśnie rozluźniają się, a korzyści płynące z sauny są odczuwalne w jeszcze większym stopniu. Ponadto, aby podnieść wilgotność w saunie, na gorące kamienie nakładany jest aromatyzowany naturalnymi olejkami śnieg lub lód. W tym właśnie geście odnajduje się sens słowa „napar”. To z pewnością najlepszy sposób, aby zadbać o swoje ciało i odprężyć się po całym dniu spędzonym na śniegu.

A gdzie dokładnie? Na przykład w górskiej chacie **Malga Millegrobbe**, czarującym miejscu, położonym w sercu Alp Cymbryjskich, znanym przede wszystkim za sprawą rozległego obszaru do uprawiania narciarstwa biegowego. Świetne samopoczucie gwarantowane, a to dzięki przytulnie urządzonym wnętrzom, wyśmienitej kuchni oraz centrum wellness z bogatą ofertą zabiegów Aufguss i nie tylko.

Na koniec warto wspomnieć o oryginalnej propozycji, w 100% made in Trentino, oferowanej przez **QC Terme Dolomiti** we współpracy z winiarnią Cantine Ferrari. To *Sauna con perlage* – wyjątkowe doświadczenie w wyjątkowym miejscu, czyli w specjalnie zaprojektowanej saunie, której wystrój oraz zapach na myśl przywodzi wnętrza winiarni. To niezwykłe przeżycie połączyć można z kąpielą w drewnianej bali umieszczonej na zewnątrz.

**Na trasie od świtu do zmierzchu**

Również w nadchodzącym sezonie, od stycznia do marca 2020, **TrentinoSkiSunrise** zaprasza miłośników narciarstwa do jazdy o świcie, po pustych i świeżo ubitych ratrakami trasach. Oczywiście poranna przygoda rozpoczyna się od pożywnego śniadania, przygotowanego z produktów lokalnych najwyższej jakości przez doświadczonych szefów kuchni. Po tak świetnym starcie kolej na zapierający dech zjazd po świeżo przygotowanym stoku. Aby wziąć udział w tym wyjątkowym wydarzeniu, wystarczy wybrać jedną z licznych propozycji, dostępnych na wszystkich ważniejszych obszarach narciarskich Trentino. Stale wydłużająca się lista wydarzeń dostępna jest w internecie. Relacjami i zdjęciami z tego wyjątkowego przeżycia warto podzielić się w mediach społecznościowych, używając hashtagu **#trentinoskisunrise**.

Trydent, sierpień 2019