



КРАТКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

# ВСЕ ДОРОГИ ВЕДУТ В ИТАЛИЮ



ITALIA

#treasureitaly





ЖИВИ  
КРАСИВО.  
ПРИКОСНИСЬ  
К ВЕЧНОСТИ!






**ЭНИТ (Национальное агентство по туризму) — итальянское государственное учреждение, ответственное за продвижение Италии как туристического направления. В 2019 году ЭНИТ отмечает свой 100-летний юбилей.**

Италия — страна, замечательная своим многообразием и уникальная тем, что даже в одной поездке можно объединить отдых на море, катание на лыжах, посещение известных во всем мире городов искусства, лечение на термальных и спа-курортах с самым современным оборудованием, окунуться во многовековую культуру, насладиться великолепной кухней и вином, а также приобрести модные товары «made in Italy». Каждый из двадцати итальянских регионов обладает уникальным культурно-историческим, природно-ландшафтным и винно-гастрономическим наследием.

Италия — это бесконечность возможностей для отдыха по своему вкусу или для организации корпоративных мероприятий. Города искусств и средневековые замки, озера, морские пляжи, горы, термы, памятники археологии и природные заповедники, фольклорные и исторические костюмированные праздники, музыкальные фестивали, спортивные мероприятия, кулинарные мастер-классы, шопинг: всё, что вам нужно, — это выбрать. Хотя даже просто быть в Италии — уже лучший способ провести свободное время.



**ПОДПИСАТЬСЯ НА НОВОСТИ** [moscow@enit.it](mailto:moscow@enit.it)

-  Италия Туризм @enit.mosca
-  Италия Туризм @enitmoscow
-  Италия Туризм @italiyatur
-  Италия РФ @Italia\_rus
-  Италия Туризм @italiatourism

**ITALIA** Национальное агентство по туризму

[www.italia.it](http://www.italia.it)

# ITALIA

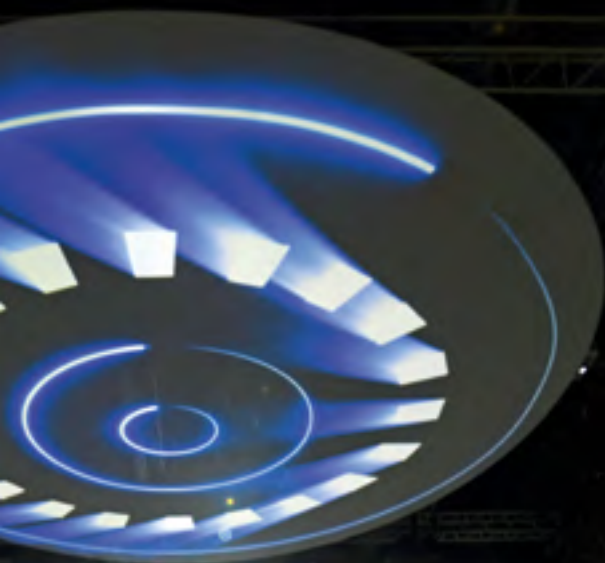
#treasureitaly

В этом году исполнилось 500 лет, как великий итальянский художник и ученый Леонардо да Винчи покинул этот мир. Удивительный человек. Живописец и архитектор, инженер и музыкант, писатель и анатом, актер и шахматист. Он первым объяснил, почему небо синее. А еще Леонардо — автор описания математических пропорций человеческого тела, которое стало одним из великих достижений эпохи Ренессанса. Этот рисунок известен, пожалуй, не меньше, чем знаменитая Джоконда.



Милан.  
Интерактивная выставка  
«Леонардо 3D»

# 500 ЛЕТ ПАМЯТИ ЛЕОНАРДО



Инсталляция картины Леонардо «Дама с горностаем». Некоторые считают, что эта картина — лучшая из написанных художником. Но «Джоконда», конечно, самая знаменитая.



ЖИВИ  
КРАСИВО.  
ПОЙМАЙ  
СВОЮ  
ВОЛНУ!

**Италия располагает широким выбором пляжей высочайшего качества, которые из года в год получают престижную международную награду «Голубой флаг» — [www.bandierablu.org](http://www.bandierablu.org)**

Береговая полоса Италии протянулась на 7500 км, и для любителей моря Италия — идеальный выбор. Огромное разнообразие побережий дает замечательные возможности для любого вида отдыха и путешествий в поиске удивительных пейзажей, развлечений и безмятежного спокойствия.

Здесь мы везде встречаем заливы и бухты, естественные пристани, туристические порты и длинные песчаные пляжи, которые отвечают самым высоким запросам. Полуостров Италия омывается пятью морями — Лигурийское море на западе, Тирренское, Ионическое и Средиземное — на юге, Адриатическое — на востоке. Каждое из них имеет свои особенности. От севера до юга, от востока до запада горные рельефы ближе к берегу превращаются в изрезанную линию скал, омываемых Тирренским морем на западе, или в мягкие

очертания песчаных пляжей Адриатики на востоке. Посреди моря, окружающего прекрасную Италию, возвышаются два больших острова, **Сицилия** и **Сардиния**, и множество мелких архипелагов. Среди них — **Тосканский архипелаг**, к которому относится **остров Эльба, архипелаг Ла-Маддалена** у берегов Сардинии, **Кампанский архипелаг** с островами **Искья** и **Капри** и Понтийские острова в Лацио. Между Тунисом и Сицилией находятся Пелагские острова, к которым относится **Лампедуза, Липарские острова** с двумя активными вулканами: Стромболи и Вулкано — они являются природным заповедником. Наконец, в **Апулии** расположены великолепные **острова Тремити**.

#### **Лигурийское море**

Побережье Лигурийского моря делится на Западную Ривьеру (Ривьера-ди-Поненте) с такими

популярными туристическими направлениями, как Бордигера, Санремо, Алассио — и Восточную Ривьеру (Ривьера-ди-Леванте), включающую залив Тугуллио, где расположены такие знаменитые курорты, как Портофино, Санта-Маргерита-Лигуре, Рапалло и Портовенере. Побережье Лигурийского моря преимущественно скалистое, песчаные пляжи здесь редкость. Здесь нет массовых курортных зон наподобие Римини, уютные местные курорты рассчитаны на индивидуальных путешественников и любителей дайвинга. В Лигурии отроги Приморских Альп к западу от Генуи и Лигурийских Апеннин спускаются к самому морю. Высокие скалистые берега изрезаны множеством глубоких бухт с удобными пристанями. Здесь настоящий рай для многочисленной фауны, а любители водных видов спорта наслаждаются нетронутой природой, как в заповедниках **Залива Поэтов** и **Чинкве-Терре**. То же Лигурийское море омывает **острова Тосканского архипелага**: Эльба и Капрайя.

### Тирренское море

Тирренское море, в северной части которого находится Тосканский архипелаг, омывает материковую часть Италии с запада, острова Сардиния и Корсика с востока и Сицилию — с севера. В центральной Италии преимущественно низкие и песчаные берега **Тосканы** включают апуанское побережье, **Версилию**, пизанское побережье и берег Этрусков. Двигаясь вдоль берега Тирренского моря, проедем по взморью **Мареммы** в провинции Гроссето, по побережью Одиссея в **Лацио**, изобилующему песчаными пляжами, перемежающимися скалистыми мысами, и окажемся почти напротив **Понтийских островов**. Далее перед нами откроется **Неаполитанский залив**, за которым последуют **Амальфитанское побережье** и залив Салерно. К югу откроется мыс Чиленто с его высокими и скалистыми берегами. Этот же характер берег будет сохранять вдоль всей Калабрии почти до самого Мессинского пролива. Узкий Мессинский пролив между Калабрией и Сицилией соединяет Тирренское море с Ионическим.

В Тирренском море лежит и остров **Сардиния**. Ее частью гористое, частью песчаное побережье (Costa Smeralda — **Изумрудный берег**) характеризуется многочисленными скалами и разных размеров островами. Главными из них являются Маддалена и Капрайя.

### Сицилийский пролив

Эта часть моря омывает западные и южные берега Сицилии, а Сицилийский пролив шириной 135 км отделяет Сицилию от Северной Африки. Самый крупный остров Италии, **Сицилия**, в основном характеризуется гористыми и изрезанными берегами на севере и востоке (**Таормина**), и низкими пляжами на юге и западе (**Побережье Трапани и о-ва Эгади**). Богатая природными заповедниками и пейзажными красотами, Сицилия также поражает очарованием своих малых островов, привлекающих отдыхающих со всего мира.

### Ионическое море

Южные побережья, омываемые Ионическим морем, напоминают тирренское взморье: высокие скалистые стены в местах, где Апеннины выходят к морю, и пологие пляжи **Калабрии**, **Базиликаты** и **Апулии** в направлении к северу до устья реки По. Чистый воздух, живописные пейзажи, кристально прозрачные воды и чистые пляжи, награжденные Голубым флагом, идеальны для ценителей спокойного отдыха. Это море, омывавшее «Великую Грецию», земли византийцев и норманнов, и такие города, как Россано, Сибари, Скандано-Ионико, Таранто и Галлиполи, по сей день хранит память о древних временах.

### Адриатическое море

Адриатическое море от Фриули-Венеции-Джулии до Апулии отличается разнообразием береговой полосы: протяженные пляжи с мелким песком в регионах Венето, Эмилии-Романье, Марке, Абруццо и Молизе сменяются скалами, которые делают столь неповторимым побережье Апулии, которое, за исключением мыса горы Гаргано и мыса горы Конеро, представляет собой широкую песчаную полосу, самой природой предназначенную для морских купаний. Местами скалы расступаются, давая прият очаровательным прибрежным городам. Среди самых знаменитых морских курортов назовем Линьяно, Бибионе, Римини, Риччоне, Каттолика, Сан-Бенедетто-дель-Тренто, Джулианова и Виесте — это популярные курорты, с очень развитой инфраструктурой. Здесь есть множество отелей различных уровней, всевозможные магазины и развлекательные заведения. Одним из преимуществ Адриатического побережья являются удобные пологие входы в море, что делает местные курорты комфортными для всех категорий отдыхающих.

ЖИВИ  
КРАСИВО.  
ПОКОРЯЙ  
НОВЫЕ  
ВЫСОТЫ!



Горные области Италии пленяют красотой летом и зимой. С севера до юга итальянские горы завораживают туристов пейзажами с альпийскими озёрами, сказочными лесами, очаровательными городками, богатыми традициями и историей, а также гастрономическими изысками.

Здесь можно прекрасно отдыхать как зимой, так и в тёплое время года. Почти во всех горных областях Италии созданы прекрасные возможности круглогодичного культурного отдыха и занятий спортом на открытом воздухе: **лыжи**, альпинизм, **сноуборд**, походы, **скандинавская ходьба**, горный велосипед... Курорты прекрасно оснащены всем необходимым для **катания на коньках**, плавания, **игры в теннис**, катания на лошадях и многого другого.

**Альпы** и их предгорья представляют собой самый высокий и протяжённый горный хребет Европы. Он высится на самом севере Италии и определяет её географическую границу. Величественная горная цепь проходит по разным областям: Лигурии, Валле-Д'Аоста, Пьемонту, Ломбардии, Трентино-Альто-Адидже, Венето,

Фриули-Венеция-Джулия. К самым знаменитым альпийским курортам относятся: **Червиния**, **Сестриер**, **Ливиньо** и **Бормио**, **Кортина**, **Мадонна-ди-Кампильо**, **Тарвизио**.

**Апеннины** — горная система, простирающаяся с Севера на Юг Италии, от Лигурии до Калабрии и Сицилии, проходящая по таким областям, как Эмилия-Романья, Тоскана, Лацио, Абруццо, Умбрия, Кампания, Базиликата и Молизе. Вершины этой горной цепи ниже Альпийских, но тем не менее в Апеннингах находится много известных **горнолыжных курортов**, таких как **Роккаразо**, **Кампо-Феличе**, **Ривизондоли**. Дикие пейзажи потрясающей красоты, с их густой растительностью и обилием водных источников, являются местом обитания многих представителей фауны.





ЖИВИ  
КРАСИВО.  
ОКУНИСЬ  
В СИНЕВУ!

**В Италии более тысячи удивительно красивых озёр и каждое уникально. Всемирно известные озёра Гарда, Маджоре и Комо стали прекрасным местом для отдыха на природе под ласковым солнцем.**

На берегу крупнейших озёр есть необходимое оборудование и создана прекрасная гостиничная инфраструктура. Замечательные пляжи отлично подходят для курортного отдыха. Здесь множество развлечений на открытом воздухе: особенно **водные виды спорта** — водные лыжи, каноэ, виндсерфинг, парусный спорт, дайвинг, а также международные соревнования по рыбной ловле. Широко распространены **гольф**, верховая езда и горные велосипеды — **маунтинбайки**. Отпуск на озере даёт возможность познакомиться с окрестными городами с многовековой историей и традициями. Итальянские озёра — это пленительные пейзажи, где в ходе тысячелетий сложились экосистемы с богатейшей флорой и фауной и где свободно развивались различные виды животных и растений. Небольшие высокогорные альпийские озёра привлекают тех, кто хочет совершить захватывающую

дух экскурсию в поисках уникального ландшафта. Это целый мир эмоций, стоит лишь довериться своим инстинктам и увлечениям, и оценить местные ароматы и кулинарные шедевры.

- Озеро Гарда (Lago di Garda) — Ломбардия, Венето, Трентино-Альто Адидже
- Озеро Маджоре (Lago Maggiore) — Пьемонт, Ломбардия
- Озеро Орта (Lago d'Orta) — Пьемонт
- Озеро Комо (Lago di Como) — Ломбардия
- Озеро Тразимено (Lago Trasimeno) — Умбрия
- Озеро Бользен (Lago di Bolsena) — Лацио
- Озеро Изео (Lago d'Isseo) — Ломбардия
- Озеро Брaccиано (Lago di Bracciano) — Лацио
- Озеро Лезина (Lago di Lesina) — Апулия
- Озеро Лугано (Lago di Lugano) — Ломбардия
- Озеро Брайес (Lago di Braies) — Альто-Адидже



Природные парки первозданной красоты являются уникальными местами для тех, кто решил провести свой отпуск в Италии в тесном общении с природой. Растительность Италии чрезвычайно разнообразна и знакомство с ней производит на туриста незабываемое впечатление. Посещения заслуживают многие На-

циональные парки, такие как Гран-Парадизо, Чирчео, Стельвио, Доломити-Беллуэзи, Гран-Сассо-и-Монти-делла-Лага, Чиленто и Валло-ди-Диано, Гаргано, парки Делла-Калабрия и Дель-Аспромонте. Не стоит забывать об архипелаге Ла-Маддалена, Тосканском архипелаге, Везувии и Чинкве-Терре, а также о многих



других природоохранных зонах, заповедниках и морских парках, готовых принимать туристов в любое время года.

Богатство и разнообразие итальянской природы предоставляют поистине прекрасные условия для того, чтобы отдохнуть, прочувствовать и зарядившись энергией природы, проживая в спокой-

ной расслабляющей атмосфере уютных коттеджей агротуризма, дегустируя натуральную пищу, общаясь с природой и наслаждаясь пронизанной традицией атмосферой. Такое путешествие позволит в любое время года открыть для себя иную Италию, Италию, которая во многом остаётся пока ещё загадкой.

# СИНОНИМ ИСКУССТВА И ИСТОРИИ



**В стране сосредоточена значительная часть художественных и культурных богатств мира. В каждом уголке страны любознательных путешественников ждет множество приятных сюрпризов. Именно в Италии находится наибольшее количество памятников искусства и культуры, включенных в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.**

**Рим, Флоренция, Ассизи, Венеция, Сиена, Пиза, Неаполь** — это лишь самые известные города страны, однако исторические центры несравненной красоты открываются за каждым поворотом дороги. Цифры это подтверждают: 95 000 монументальных храмов, 40 000 крепостей и замков, 30 000 исторических резиденций с 4 000 садов, 36 000 архивов и библиотек, 20 000 исторических центров, 5 600 музеев и археологических памятников, 1 500 монастырей.

Вы можете побывать в частных резиденциях древних аристократических родов, посетить всемирно известные музеи, такие как галерея Уффици во Флоренции, Капитолийские музеи в Риме, Пинакотека Брера в Милане, открыть для себя замечательные археологические памятники,

где каждый камень дышит историей и увлекает в путешествие по великому прошлому. Однако жизнь Италии не сводится только к музеям: она оживляется многочисленными событиями, связанными с культурой, искусством и музыкой. Множество драгоценных художественных объектов гармонично вписаны в ландшафт, сочетаются с культурой, историей и искусством, архитектурой и градостроительством: это увлекательное путешествие от времен древних римлян и греков до наших дней, не менее богатых художественными и культурными открытиями.

## **Музеи и археология**

Италия была с самых древних времен и по сей день остается центром истории, культуры и искусства.

Бесчисленное множество свидетельств прошлого повествует о нескольких сменивших друг друга цивилизациях; с ними можно познакомиться в таких собраниях, как Капитолийские музеи, частные коллекции или в археологических парках, среди которых Помпеи и Геркуланум, а также и другие памятники, также являющиеся частью нашей современной цивилизации.

### Италия — страна культуры

В течение двенадцати месяцев в году Италия является колыбелью уникальных событий, необыкновенных и захватывающих мероприятий международного значения. Для тех, кто мечтает интересно провести время, получив незабываемые эмоции, возможности здесь неограниченны. Вдохновленные тысячелетним наследием художественные выставки и встречи с современным искусством и дизайном на таких выставках, как **Венецианская Биеннале**, чередуются с грандиозными театральными и танцевальными спектаклями. Для любителей музыки предложения **музыкальных фестивалей** и оперного сезона такого театра, как **Ла Скала в Милане** или **Арена-ди-Верона**, не имеют себе равных. Италия — это музыка и искусство в любом своем проявлении, но не только. Плотный календарь культурных мероприятий от традиционных до современных, литературные фестивали, многочисленные **карнавалы** и тысячи исторических и религиозных представлений в течение всего года наполняют всю Италию впечатлениями и радостью жизни.

Италия — это ещё и естественная съёмочная площадка. Красота пейзажей делает её идеальным фоном для съёмки любого произведения седьмого вида искусства. От больших городов до строений эпохи Возрождения, от примостившихся на склонах городков до невероятных природных ландшафтов, Прекрасная страна предлагает непревзойденный сценарий, захватывая тем самым воображение ценителей образов и видов. Наряду с богатым историей Римом, современным Миланом, Альпами, многие знаменитые режиссеры использовали Италию и зачастую её острова, на которых сохранилась нетронутой волнующая природа, в качестве естественных сценических подмостков для производства своих фильмов.

Италия — это бесконечное переплетение искусства, культуры и пейзажей, традиций и многообразия. В Италии что ни день — то тысячи встреч и событий.

### Города искусств

Италии являются одним из самых популярных в мире направлений культурного туризма. Они богаты памятниками, церквями, замками, музеями, **историческими резиденциями** и идеальны для тех, кто стремится путешествовать и знакомиться с прекрасным — это именно здесь на протяжении всего года, **независимо от сезона**. Итальянские города искусств многочисленны, достаточно вспомнить только некоторые из них: **Турин, Милан, Венеция, Болонья, Феррара, Флоренция, Перуджа, Рим, Неаполь, Палермо**. Каждый из них хранит историческое, художественное и архитектурное наследие, накопленное за свою многовековую историю. Они несут на себе следы событий и протекших здесь человеческих жизней. Итальянские города искусств часто служили резиденциями правительств и столицами княжеств, они расскажут о важнейших фактах, изменивших ход самой истории. Особые отношения с властью способствовали их непрерывному усовершенствованию и украшению, поскольку здесь находились любимые дома князей, герцогов, пап, королей и императоров. Нередко они до сих пор хранят древнюю первоначальную структуру городской среды, будь то каstrum, римский военный лагерь или средневековое поселение, образовавшееся вокруг замка, поэтому кажется порой, что само время здесь замерло. Плод совместных усилий великих художников и щедрых меценатов, эти города не только сохраняют в себе замечательные творения творческого гения человека, но сами по себе являются непревзойденными произведениями искусства. Этими музеями под открытым небом вы можете насладиться, неспешно гуляя по их улицам, при этом у вас всегда есть возможность окунуться в их современную жизнь: совершить покупки, пройдя по магазинам и ремесленным лавкам, по рынкам и ярмаркам, побывать на **фестивалях** и в **театрах**, которые наилучшим образом сочетают в себе традиции, культуру и развлечения.





ЖИВИ  
КРАСИВО.  
ВДОХНОВЛЯЙСЯ  
ВЕЛИКИМ!

В течение многих столетий Италия, один из главнейших религиозных центров мира, была целью тех, для кого вера являлась средоточием жизни, для тех, кто хотел постичь основы цивилизации, которая смогла создать произведения искусства и архитектуры непреходящей ценности.

Вся территория Италии пересекается известнейшими во всем мире паломническими дорогами, ведущими христиан к местам поклонения: в Бари, где хранятся мощи прославленного святого **Николая Чудотворца**, в **Сан-Джованни-Ротондо** — город, где жил и служил падре Пио, в **Ассизи** — **город святого Франциска** с великолепной базиликой и Священным монастырем, в **храмовый комплекс Лорето** — один из наиболее важных и хорошо известных в Европе духовных и культурных центров. И, конечно, **Рим** — одна из главных целей религиозного паломничества, столица христианства, город римских пап, где находится **собор Святого Петра**, самый большой храм христианского мира.

Среди многих других городов, привлекающих паломников, упомянем **Турин**, в котором находится **Туринская плащаница**, реликвия, несущая неизгладимый образ Христа после распятия, которую можно увидеть в периоды, когда она выставляется для поклонения верующих.

Италия предлагает уникальную возможность для тех, кто чувствует потребность пройти историческими путями веры, такими как **Дорога франков**, посетить многочисленные места поклонения в различных областях страны или обогатить свой духовный мир, открыв для себя художественное, культурное и религиозное достояние страны.



## Объекты ЮНЕСКО

[www.sitiunesco.it](http://www.sitiunesco.it)

На территории Италии находится 55 объектов,

включенных в список Всемирного культурного и природного наследия ЮНЕСКО.

Это такие знаменитые места, как Доломитовые Альпы, город Верона, Феррара и дельта реки По на севере; старый город Сан-Джиминьяно и исторические центры Флоренции и Рима, Вилла Адриана и Вилла д'Эсте в Тиволи в Центральной Италии; археологические зоны Помпеи, Геркуланума и Торре-Аннунциата, скальные поселения «И-Сасси» и церкви города Матера, побережье Амальфи, Липарские острова и так далее. Здесь стоит побывать хотя бы один раз в жизни, чтобы узнать и глубже погрузиться в историю, искусство и культуру Италии.



Есть множество маршрутов и туров по Италии, уникальной по разнообразию ландшафтов стране, где море соседствует в идеальной гармонии с горами, а холмы — равнинами. На автомобиле, на поезде, в автокемпере, на автобусе, лодке и мотоцикле — на любом виде транспорта, удалившись от наиболее популярных туристических маршрутов и посещая менее известные городки, можно познакомиться с подлинным «итальянским образом жизни», стоит лишь проявить к этому свое любопытство.

Bel Paese — «Прекрасную страну» — можно объехать тысячами разных способов, погрузившись в местный колорит и узнав, что такое настоящее гостеприимство, радушие и расположение итальянцев.

Ремесленные традиции, типичные блюда, расслабляющая атмосфера. Не будем забывать

и о том, что благодаря умеренному климату Италия — это одна из наиболее интересных и благодетельных по отношению к туристам и путешественникам стран в любое время года. Посетив все регионы Италии, можно увидеть уникальные пейзажи: местами дикая, местами приветливая и умиротворяющая природа, чарующие виды





#### ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Сайт малых городов Италии («борги») —  
Borghi d'Italia —  
<http://www.borghiubelliditalia.it/en/>

горных вершин, холмов, где возвышаются замки, окруженные виноградниками, романтические лагуны и море, чьи краски не перестают удивлять. От природы до «борго» — малых городов и городов искусства, с памятниками, храмами, архитектурой домов простых людей и знати, уникальных по своей красоте.

Сегодня Италия, которая может гордиться тем, что 65% мирового художественного наследия и памятников находятся именно здесь, — это самый настоящий **музей под открытым небом**: посетить эту страну означает не только встретиться с прошлым, но и прожить настоящее во всем мно-

гообразии культур, диалектов, гастрономических нюансов и традиций. Путешествовать по Италии означает соприкоснуться с бесконечно разными образами жизни и стилями, которые в то же время схожи в их принадлежности к этой удивительной, неповторимой земле.

Передвижной туризм — прекрасный вариант для тех, кто хочет сэкономить, и для того, кто, желая объединить приятное с полезным, готов переезжать из региона в регион, с Юга на Север, с гор к морю, ночуя в гостиницах или в многочисленных bed & breakfast, разбросанных по Апеннинскому полуострову, или в кемпинге.



## ИТАЛЬЯНСКИЕ ТЕРМЫ

Еще древние римляне высоко ценили свойства целебных горячих вод и широко использовали их при лечении различных заболеваний. Сегодня в Италии порядка 400 курортов с термальными источниками.

Они разбросаны по всей стране от Тосканы и Ломбардии до Сицилии и Базиликаты. На месте природных источников построены спа-отели и санатории, которые имеют развитую инфраструктуру, позволяющую не только оздоровить организм, но и осмотреть основные туристические достопримечательности.

**Абано-Терме** — один из старейших термальных курортов Италии, известный со времён Юлия Цезаря. Курорт расположен в 40 км от Венеции у подножия Эуганских холмов, где помимо термальных источников присутствуют месторождения целебной грязи. Вода и лечебные грязи термального источника лечат заболевания суставов и костей, верхней дыхательной системы, воспалительные гинекологические и дерматологические заболевания, а также снимают стресс, замедляют процессы старения и способствуют снижению веса. В Абано-Терме созданы все условия для

оздоровления, занятий активными видами спорта и культурного обогащения, а еще в непосредственной близости с курортом находятся такие известные города, как **Падуя** и **Верона**.

**Искья** — крупнейший вулканический остров в Неаполитанском заливе. Известен как «Зелёный остров» (isola verde) благодаря буйной растительности, царящей меж скал, виноградникам, дубовым лесам и каштановым рощам. Эта потрясающая природа служит естественным фоном для уникальных термальных зон с минеральной водой, с горячей или очень горячей водой, термальными или гипертермальными источниками. Таким образом, остров предстает словно мозаика невероятных термальных парков в двух шагах от моря. Экзотические растения и сады чередуются с термальными купальнями и бассейнами с морской водой, саунами, спа-салонами, которые превращают Искью

в уникальный центр отдыха. Искья является столицей европейского термального туризма: 103 термальных источника, 69 фумарол (зон выделения горячих газов), более 300 термальных курортов. Истории бальнеотерапии на Искье не одна тысяча лет, а целебные свойства ее источников и по сей день привлекают сюда тех, кто жаждет расслабления, ухода и оздоровления на фоне великолепных природных пейзажей. Вулканическая активность в недрах Искьи превращает этот остров в землю живительную и щедрую, с роскошной природой. В этом чарующем средиземноморском ландшафте разбросаны термальные парки, которые сделают незабываемым ваше пребывание на острове.

Главный парк — Сады Посейдона (Giardini di Poseidon), в живописной бухте Байя-ди-Читара (Baia di Citara), предлагает посетить 22 бассейна с термальной водой, которая бьет из-под земли с температурой от 16 до 40°C. Это самый настоящий термальный рай площадью более 60.000 кв. м, который простирается до самого моря, где посетители могут воспользоваться прекрасно оборудованным пляжем. Показания к лечению: болезни опорно-двигательного аппарата, реабилитация после операций и травм, болезни ЛОР-органов и органов дыхания, гинекологические и урологические заболевания, болезни кожи.

**Монтекатини-Терме** — крупнейший курорт в регионе Тоскана. Главный спа-комплекс города Теттуччио-Терме был возведен в конце XVIII столетия великим герцогом тосканским Леопольдом Габсбург-Лоррейн. На протяжении 20 лет Монтекатини оставался любимым курортом Джузеппе Верди. Отдыхала здесь и российская аристократия. Термальные источники Монтекатини показаны при лечении болезней ЖКТ и печени.

**Монсуммано-Терме** (Тоскана) — расположен недалеко от Флоренции. Город прославился на весь мир благодаря поэту-сатирику Джузеппе Джустии, обнаружившему в 1849 году на территории собственного поместья 300-метровую пещеру с подземным термальным озером. Рабочие, исследовавшие пещеру, отметили исчезновение болей в суставах и простуд. Очень скоро в гротах были организованы «лечебные комнаты». С тех пор в Монсуммано была создана инфраструктура для отдыха и оздоровления. Грот Джустии служит также историко-культурной достопримечательностью и разделён на три зоны, отсылающие к «Божественной комедии» Данте — «Ад», «Рай» и «Чистилище». Показания к лечению: проблемы опорно-двигательного аппа-

рата, болезни нервной системы, хронические бронхиты, болезни ЛОР-органов.

Самый известный курорт на озере Гарда — **Сирмионе**. Гарда — крупнейшее озеро в Италии, расположенное на севере страны у самого подножия Альп. В качестве курорта живописное озеро известно с XVIII века — именно тогда был открыт сернистый термальный источник Фонте Бойола, богатый бромом, йодом, фтором, метакремниевой кислотой. Показания к лечению: болезни ОДА, восстановление двигательных функций, риногенная глухота, синуситы и другие ЛОР-заболевания, аллергии.

**Мерано** — второй по величине город в Южном Тироле в провинции Больцано на севере Италии. Местные термальные источники богаты радоном (концентрация — 500 Бк/л). Курорт также славится невероятно мягким климатом: его со всех сторон окружают горы, защищая от непогоды и жары. На курорте действует масштабный термальный комплекс Terme Merano, соединенный с несколькими отелями теплыми переходами. В Мерано работают специалисты по интегральной терапии. Показания к лечению: проблемы ОДА, болезни центральной и периферической нервной системы, варикоз, болезни органов дыхания, аллергии.

Терме **Фьюджи** — урологический термальный курорт в центральной Италии, расположенный у подножия вершины Эрниччи в регионе Лацио. Туристы со всего мира приезжают во Фьюджи, чтобы посетить гидротермальные комплексы Бонифачо VIII и Антиколана. Первый специализируется на лечении болезней почек и мочевыводящих путей, второй — на отоларингологии. Показания к лечению: камни в почках, мочеточниках или мочевом пузыре, коралловидный нефролитиаз, восстановление после оперативного удаления камней, циститы, пиелонефриты, аномалии почек и другие заболевания почек и мочеполовой системы.

Говоря о термальных курортах Италии, популярных зимой, не стоит обходить вниманием и **Бормио**, расположенный в регионе Ломбардия. Бормио — это не только термальный, но и один из **лучших горнолыжных курортов Италии**. Вода в семи термальных источниках Бормио меняет температуру в зависимости от времени года. Зимой она теплее, а летом — прохладнее. Специализируется курорт на лечении органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата и мочеполовой системы, водичка способствует восстановлению и регенерации кожи, улучшает самочувствие при диабете и нарушении обменных процессов.



## АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

**Италия, земля спорта и приключений. Страна дарит необыкновенные возможности тем, кто предпочитает активный отдых: есть множество вариантов позаниматься спортом на природе, как летом, так и зимой, в окружении уникальных видов и пейзажей. Для этого создана отлично развитая инфраструктура активного отдыха, способная удовлетворить самые разнообразные потребности.**

Выбор видов морского спорта очень разнообразен: виндсерфинг, кайтсерфинг, плавание, **парусные и моторные яхты** и водные лыжи при поддержке специальных структур в портах, яхт-клубов и служб водного туризма. Для любителей гор выбор безграничен: летом это трекинг и пешие или конные прогулки, рафтинг и каное в горных потоках; рыбалка в реках и озерах с кристально чистой водой; параплан и дельтаплан, чтобы полюбоваться уникальными пейзажами. Зимой горы преобразуются и становятся раем для тех, кто хочет позаниматься зимними видами спорта. В любое время года, чем бы вы ни увлекались, активный отдых в Италии мало с чем может сравниться по своему разнообразию и удовольствию от него.

Италия — прекрасное место для **гольфа**, велосипедного спорта, **велотуризма**, рафтинга, горного велосипеда, трекинга и других активных видов спорта в контакте с природой, таких как конные прогулки по восхитительным конным маршрутам.

### **Италия — страна оздоровления и отдыха.**

Здесь легко чувствовать себя хорошо. Существует множество структур, работающих в сфере оздоровления и релакса, и часто они могут похвастаться тысячелетней традицией ухода за телом и душой. Где угодно, и на Севере, и на Юге можно провести ни на что не похожий отпуск под знаком оздоровления, посещая природные термальные источники, славящиеся своими прекрасными терапевтическими свойствами и эстетическим



воздействием. Существуют древние термальные зоны, оставшиеся нетронутыми в течение веков и сохранившие своё примитивное очарование: природные сауны, спрятанные среди растений гроты с горячими парами и приятным железистым запахом, где можно прекрасно привести в тонус тело и позаботиться о коже.

Отдых в термах всегда восстанавливает, благодаря эффективности выполняемых процедур и многочисленным предлагаемым услугам, но в особенности — очарованию тех пейзажей, которые окружают такие учреждения. В Италии есть много термальных курортов, признанных во всём

мире: Сатурния, Монтекатини, **Баньо-Виньони**, Сан-Джiminьяно, Абано, **Бормио**, Сальсомаджоре, Искья — и это лишь некоторые. Путешествие под знаком здоровья, красоты и физической формы в спокойных, оборудованных всеми видами комфорта местах. Не стоит забывать о палитре предложений оздоровительных центров областей **Трентино-Альто-Адидже**, **Умбрии**, **Тосканы** и других. Это специализированные структуры, оборудованные последней техникой и самым инновационным оборудованием для проведения передовых процедур, способных подарить отдых под знаком физической формы и расслабления.

## Дополнительная информация

**Associazione mountain bike** — Ассоциация горного велосипеда

**Federbiciclismo** — Федерация велоспорта

**Pedalitalia** — Велосипедные маршруты

**Federrafting** — Федерация рафтинга

**Trekkering Italia** и **CAI** — Трекинг и прогулки

**Federazione Italiana Sport Orientamento** — Итальянская федерация спортивного ориентирования

**Federvela** — Федерация парусного спорта

**Federazione pesca sportiva e sub** — Федерация спортивной рыбалки и подводных видов спорта

**Scuole Kitesurfing** — Школы кайтсерфинга

**CONI** — Национальный Олимпийский Комитет Италии

**Comitato Paralimpico** — Национальный Паралимпийский Комитет

**FISE** — Итальянская Федерация конного спорта

**Federterme** — Итальянская Федерация термальных курортов и лечебных вод

**A.N.CO.T.** — Национальная ассоциация термальных городов

**European Spa Association's** — Европейская ассоциация СПА

**European Historic Thermal Towns Association** — Европейская ассоциация исторических термальных городов



ЖИВИ  
КРАСИВО.  
ОТВЕДАЙ  
ЧТО-ТО  
НОВОЕ!

**Италия всегда была синонимом хорошей кухни, радующей ни с чем не сравнимым сочетанием ароматов, вкусов и запахов. Это самая знаменитая кухня в мире, которая, как никакая другая, предлагает невероятное разнообразие блюд и рецептов в каждом городе, провинции и области.**

Не упустите возможность совершить путешествие в страну вкуса, открыть для себя гастрономическую культуру Италии, складывающуюся из древних рецептов, натуральных местных продуктов, простых способов приготовления. Здесь готовят классические блюда, но также создают и новые рецепты, вдохновленные традицией. Знаменитый сыр пармезан «Пармиджано Реджано», окорок «прошутто ди Парма» или «Сан-Даниэле», бальзамический уксус из Модены, лигурийский соус «песто», моцарелла из молока кампанской буйволицы, трюфели из Альбы, а также колбасы — вот только некоторые из продуктов, которые превращают Италию в рай для гурманов. А как не упомянуть пасту и пиццу, которые во всем мире заставляют вспоминать об Италии?

## **Итальянские вина**

Древние греки называли Италию «Энотрией», потому что уже в далеком прошлом полуостров был известен своими великолепными винами. Невозможно перечислить все марки, которые прославили итальянское вино. Вино — посол итальянского вкуса в любой стране. Огромное удовольствие доставит стаканчик Кьянти или Брунелло ди Монтальчино (Brunello di Montalcino), поднесенный на фоне великолепных пейзажей Тосканы, как и дегустация Барбера (Barbera) или Бароло (Barolo) в Пьемонте, Просекко ди Вальдобьядене (Prosecco di Valdobbiadene) в Венето, Ламбруско (Lambrusco) в Эмилии-Романье, а ведь есть еще сицилийские вина и белые вина Фриули и Трентино-Альто-Адидже, великие красные вина Вальтеллины,



и это лишь некоторые из самых известных имен. Целый мир вкусовых ощущений, отрада для желудка, для глаз и для сердца!

### Винно-гастрономические туры

Средиземноморская диета широко известна благотворным влиянием на здоровье. В ее основе прежде всего хлеб и оливковое масло. С севера до юга итальянский пейзаж украшают пшеничные поля, где собирают зерно для хлеба разных вкусов, на холмах и берегах моря и озер ласкает взгляд яркая зелень оливковых деревьев, дающих масло высочайшего качества.

**Агротуризм** — объединяет проживание, питание, услуги и все преимущества жизни за городом.

### Для справки:

**Città del vino** — Города вина

**Movimento turismo vino** — Движение «Винный туризм»

**Città dell'olio** — Города масла Città dell'olio

**Agriturist** — Сайт Агротуризма



## Slow Food

<https://www.slowfood.com/>

движение, противостоящее системе быстрого питания, возникшее в Италии в 1986 году и затем распространившееся на многие другие страны. В основе слоуфуда лежит создание заведений общественного питания, не похожих на фастфуд, — предоставляющих более здоровое питание, а также сохраняющих традиции национальной и региональной кухни, поддерживающих культуру традиционного застолья.





## КОНГРЕСС-ТУРИЗМ

**Симпозиумы, конференции, конгрессы: есть много причин забронировать поездку в Италию по деловым мотивам или для продвижения своей компании.**

Конгресс-туризм сегодня — один из секторов рынка, который ставит Италию на 6-е место в мире в сфере MIT (Meeting, Incentive & Travel), с учетом множества факторов, которые определяют привлекательность данного направления для туристов, от искусства и культуры до гастрономии. Успешность данного вида туризма обусловлена отличной транспортной обеспеченностью внутри страны и на международном уровне, эффективно работающими аэропортами, развитой сетью автомобильных трасс и железнодорожных путей, которые быстро и безопасно доставят вас в любую точку страны, пересекая Италию с севера на юг, с запада на восток.

Конгрессно-выставочные структуры в Италии находятся на высочайшем уровне, а в крупнейших городах — Риме, Турине, Милане, Флоренции — могут располагаться в эксклюзивных локациях:

дворцах знати, замках, исторических памятниках. Тщательная подготовка мероприятия зачастую обеспечивается за счет тесного сотрудничества специалистов данной отрасли с гостиничными структурами и муниципальными органами, которые пользуются случаем, чтобы рекламировать родной город и его достопримечательности.

Мягкий климат и красота пейзажей превращают Италию в оптимальное место для проведения медицинских симпозиумов, научных конференций, спортивных и корпоративных конгрессов.

Знаменитые курортные города, такие, как Римини, горнолыжные комплексы в Альпах, термальные зоны, как во Фьюджи, оборудованы многофункциональными структурами, пригодными для проведения любого мероприятия: международного съезда, симпозиума или конвенции. В последние годы города искусств стали лидерами



на рынке конгресс-туризма именно потому, что смогли предложить не только современные, оснащенные инфраструктуры, но и возможность посетить исторические достопримечательности и насладиться потрясающими ландшафтами, которыми славятся во всем мире.

Существует также разновидность конгресс-термального туризма: это вид туризма, типичный для всего Апеннинского полуострова, от Бормио до Сиены, от Иски до Сицилии, и он не зависит от времен года. Это краткосрочные поездки, которые помогают возродиться телом и душой. «Палаконгресси» — Дворец конгрессов в Римини (Palacongressi di Rimini), например, — это первое заведение велнес- и конгресс-туризма в Италии. Пользуются большой популярностью экскурсии с гидом в дни проведения конгрессов: так называемые «post congress tour», то есть во время нахождения в том или ином городе для участия в мероприятии гости из других стран и континентов имеют уникальную возможность познакомиться с Италией. А вот экскурсии «во-время-конгресса» («infra-congresso») зачастую помогают занять время между деловыми встречами, посещая «борго» и природные парки Италии. Эту возможность рекомендуем не упускать родным и близким участникам конгресса, которые сопровождают их в поездке.





**Фраза Made in Italy означает, что товар произведен в Италии и является эталоном качества. Причина такой славы этого выражения, которое со временем превратилось в самый настоящий бренд, это качество, отличающее итальянские изделия как кустарного, так и промышленного производства.**

Обувь и **прет-а-порте**, велосипеды и **автомобили**, и, конечно же, **эногастрономические деликатесы** — итальянские продукты, носящие этот титул, особо востребованы на международных рынках, благодаря своему качеству и надежности, фантазии и оригинальности **дизайна**, за долгий срок службы и безопасность, за уникальный вкус.

В целях ознакомления и продвижения Made In Italy, в течение всего года в Италии постоянно проводятся встречи, выставки, шоу-румы под вывеской хорошего вкуса, качества, поиска **традиции**. Это мероприятия, на которых часто объединяются формат выставки-ярмарки и культурного события, что является хорошей возможностью познакомиться с искусством и историей Прекрасной Страны.

Многие из кустарных и промышленных производств, гарантирующих **происхождение** продук-

тов made in Italy, защищены признанными на мировом уровне марками, например, вина DOC (марка контролируемого происхождения Denominazione di Origine Controllata) или сыры DOP (марка защищенного происхождения Denominazione di Origine Protetta). Другие изделия, такие как ткани, мебель и аксессуары к одежде, защищены патентами и авторскими правами, которые гарантируют **уникальность**. Происхождение, создание и реализация продуктов Made in Italy защищены как отраслевыми консорциумами, так и отдельными производителями, тогда как независимые агентства сертифицируют их качество и борются с фальсифицированной и контрафактной продукцией.

Часто мотивом для поездки в Италию служит именно это: понаблюдать, как создается такая продукция, сблизиться с традицией и культурой, кото-

## Outlet Village в Италии

**Абруццо (Abruzzo):** Città Sant'Angelo Village

**Кампания (Campania):** La Reggia Designer Outlet; Cilento Outlet Village

**Эмилия-Романья (Emilia-Romagna):**

Castel Guelfo The Style Outlets; Fidenza Village

**Фриули-Венеция-Джулия (Friuli-Venezia**

**Giulia):** Palmanova Outlet Village

**Лацио (Lazio):** Castel Romano Designer Outlet;

Soratte Outlet Shopping; Valmontone outlet

**Ломбардия (Lombardia):** Franciacorta Outlet Village; Mantova Outlet; Segrate Outlet Village

**Пьемонт (Piemonte):** Mondovicino Outlet Village; Vicologne The Style Outlets; Serravalle Designer Outlet

**Апулия (Puglia):** Molfetta Outlet

**Сардиния (Sardegna):** Sardinia Outlet Village

**Сицилия (Sicilia):** Sicilia Outlet Village

**Тоскана (Toscana):** Barberino Designer Outlet; The Mall; Valdichiana Outlet Village

**Венето (Veneto):** Noventa di Piave Designer Outlet

рые их создали. Очень трудно вернуться домой и не привезти с собой хотя бы небольшой сувенир.

**Шопинг** в Италии — приятный и веселый способ провести время между посещением выставки или осмотром памятников.

Во время недели моды новинки демонстрируются на предварительных показах на подиумах в блестящем обрамлении светского Милана, признанного международного центра Made in Italy, в так называемом «Четырехугольнике моды» (Quadrilatero della Moda): улица Монтенаполеоне (via Montenapoleone), улица Манцони (via Manzoni), улица Сант-Андреа (via Sant'Andrea), улица Делла-Спига (via della Spiga). В Риме время «от кутюр» приходит во время Альта Рома (AltaRoma).

Но даже в столице роскоши на расстоянии вытянутой руки многочисленные бутики разбросаны в районе площади Испании (piazza di Spagna), Тринита-деи-Монти (Trinità dei Monti) и улицы дель-Корсо (via del Corso). Не меньшее значение имеет Флоренция, еще одна столица моды, особенно в области кожгалантереи, обуви и аксессуаров. Именно здесь ежегодно проходит «Питти иммаджине» ("Pitti imagine"), одно из важнейших событий в мире мужской моды.

Итальянские аутлет-центры (**outlet village**) возникли, чтобы удовлетворить тех, кто хочет покупать качественную продукцию известных марок made in Italy, не переплачивая при этом. Это новая граница шопинга и развлечений.





Это самый маленький итальянский регион, расположенный на северо-западе страны, на границе с Францией и Швейцарией. Валле-д-Аоста славится величественными горами, среди них самые известные и высокие пики Альп: Червино, Монте-Роза, Гран-Парадизо и его превосходительство Монблан, достигающий отметки 4810 м и не имеющий себе равных в Европе — самая высокая точка Старого Света. Настоящая жемчужина региона — Курмайор, по-праву считающийся одним из основных горнолыжных курортов мира и колыбелью альпинизма: именно здесь открылась первая школа альпийских гидов.

 [www.lovevda.it](http://www.lovevda.it)

Среди величественных гор и великолепных долин области в 1922 году был основан **первый в Италии Национальный заповедник Гран-Парадизо**, где дикие животные и птицы обитают в естественной для них среде: серны, королевские орлы, сурки и, безусловно, символ заповедника — горный козел.

Испокон веков Валле-д-Аоста была местом тесного контакта и слияния Италии с Францией, что отразилось в официальном билингвизме, принятом в регионе, и в его особом автономном статусе. Боль-

шие современные туннели под Гран-Сан-Бернардо и особенно под **Монбланом**, ведущие из Италии во Францию, — шедевры инженерного искусства, еще сильнее упрочили славу региона как перекрестка дорог между Италией и остальной Европой. Провинции Валле-д-Аоста: Аоста (административный центр области).

### Что посмотреть

Валле-д-Аоста по традиции ассоциируется с известными во всей Европе горнолыжными курортами. Излюбленным местом поклонников зимних видов спорта давно стали трассы **Червинии**,

**Курмайора и Пилы.** Эти места идеально подходят и для катания на **горных лыжах, сноуборде и коньках.**

Регион привлекает не только своей потрясающей воображение природой, но и тающимися здесь сокровищами местной культуры и народных традиций. Символическими воротами для прибывающих с юга путешественников является городок Пон-Сен-Мартен, откуда дорога ведет в красивейшую долину. Огромное влияние на развитие этого региона оказала Римская империя. Построенный ещё в I веке до н.э. римский мост служит тому ярким примером. По нему в своё время проходила римская дорога, ведущая в Аосту. Путешествуя по долине, ведущей от Пон-Сен-Мартена в сторону Курмайора, на своём пути встретите порядка 82 достопримечательностей, рассказывающих о насыщенном событиями феодальном периоде истории региона: примитивные укрепления, военные крепости, жилые постройки и сторожевые башни. Возвышаясь над долиной как настоящие часовые, они словно приглашают совершить незабываемое путешествие во времени. Самый известный замок в Валле-д-Аосте — **Кастелло Фенис:** строгий и неприступный, с лучшими по тем временам оборонительными укреплениями и с изысканными интерьерами, подчёркивающими былую роскошь и тонкий вкус его прежних обитателей, семьи Шаллан. Внимания путешественников

достойны также **замки Иссонь, Саррио-де-ла-Тур, Сарр, Сен-Пьер, Юссель** и многие другие.

Ведущий от одного замка к другому путь направляет путешественников в самое сердце региона, в город Аоста. Именно здесь наиболее тесно переплетена эпоха Древнего Рима и Средних веков, и самобытные культурные традиции этого края гармонично дополняют это слияние.

Исторические корни Аосты, подчёркивающие его связь с древнеримской эпохой, просматриваются и в архитектуре города: **Арка Августа, ворота Порты-Претория,** прекрасно сохранившиеся **крепостные стены,** приглашающие на длинную приятную прогулку.

Большой интерес представляет **Кафедральный собор Санта-Мария-Ассунта.** Здесь можно совершить экскурсию по находящимся непосредственно под собором археологическим раскопкам. Заслуживает внимания также площадь **Пьяцца-Шану** и возведённый в XI веке монументальный комплекс **коллегиальной церкви Сант-Орсо,** где в конце января проходит ежегодная **ярмарка.** Тысячи туристов заполняют украшенные по этому случаю центральные улицы города. Здесь можно приобрести изделия древних ремесел Аосты: изделия из кованого железа, дерева, кожи, ивовых прутьев, печного камня; выставляются кружева и шерстяные ткани; проводятся весёлые игры и маскарады.



## Чем заняться

Неповторимые при волшебной игре света пейзажи вершин **Монте-Роза**, цвета и оттенки, характерные только для этих мест, круглый год влекут сюда многочисленных путешественников. Здесь можно заниматься **спортом** или просто гулять по поднимающимся до самых вершин горным тропам, наслаждаясь великолепными видами. Горы и долины Монте-Роза позволяют заниматься различными видами спорта; а среди долин Валь-д-Аяс, Грессоной и Вальсезия расположен один из крупнейших итальянских горнолыжных курортов. Холодное время года идеально подходит для любителей **беговых и горных лыж, лыжного альпинизма**, а также для поклонников **сноуборда**; а **летний период** благоприятен для тех, кто увлекается **альпинизмом, рафтингом, греблей на байдарках, походами, верховой ездой, гольфом и горным велосипедом**. Не придется скучать и тем, кто увлекается воздухоплаванием: **полетами на дельтаплане, парашуте и прыжками с парашютом**.

Великолепный вид на ледниковые вершины открывается с панорамной террасы, находящейся на **вершине Хелброннер**. Оттуда, спустившись по канатной дороге, можно добраться до Мон-Фрети, где расположен **заповедник Павильон-дю-Мон-Фрети**. На обширной охраняемой территории парка нашли приют многочисленные представители альпийской фауны. Здесь же находится один из самых высокогорных в Европе **Альпийских ботанических садов Джардино Соссюрея**, насчитывающий около 900 видов растений, характерных для Монблана и для других горных систем всего мира.

Летом любители **трекинга** могут по достоинству оценить петляющие по территории заповедника тропы; именно здесь открывается возможность ощутить гармонию альпийской природы и наслаждаться величием её пейзажей. Тех же, кто желает полюбозаться на **Монблан** с высоты птичьего полёта, почти касаясь его вершин, ждёт незабываемая экскурсия на воздушном шаре.

Ценителям хорошего вина Валле-д-Аоста предлагает пролегающий через виноградники и винные погреба **винный маршрут**, предоставляющий отличную возможность познакомиться с сортами винограда, растущими порой в экстремальных климатических условиях.

## Что попробовать

Характерной чертой кухни Валле-д-Аосты является её креативность, в ней преобладают сытные питательные блюда и ароматы местных натуральных продуктов. Типичными для вальдостанской кухни являются мясные блюда, такие как **карбонада** — тушенное в вине с луком и специями мясо; **моцетта** — вяленая говядина или оленина, приправленная горными травами. Другое местное лакомство — **колбасные изделия**. Например, ароматное сало лардо-д-Арна; фаршированная картофелем, салом и специями колбаса **«буден»**; а также известная сыровяленая **ветчина** из Боссе. Здесь производятся отличные **сыры**, в том числе **Валле-д-Аоста-Формаджо** и популярная **Фонтина категории DOP** (наименование проверенного происхождения). Фонтина является основой для многих блюд, включая сырное фондю «фондута». Его обычно подают до или после традиционного **вальдостанского супа**, в рецепт которого входят капуста, фонтина и сухой ржаной хлеб.

Благодаря уникальному микроклимату региона виноград вызревает здесь даже на высоте 1200 м над уровнем моря, и плодоносят фруктовые деревья: яблони Ранет, знаменитые груши Мартин-Сек, орешник и каштаны.

В Валле-д-Аосте насчитывается более 20 видов прекрасного марочного **вина** категории DOP (наименование проверенного происхождения). Перечислим некоторые из них: Арна-Монжове, Анфьер-д-Арвьер, Блан-де-Морже-э-де-ла-Саль, Доннас. Наконец, нельзя не упомянуть прекрасный травяной ликер Женепи-дез-Альп и кофе по-вальдостански, сервируемый в традиционной **«чарке дружбы»**.





## ПЬЕМОНТ

Регион Пьемонт находится в северо-западной части Италии, на границе со Швейцарией и Францией. Оправданно и само название региона, означающее «у подножия гор»: ведь на территории Пьемонта, с трёх сторон окружённого горной цепью Альп, находятся самые высокие альпийские вершины и самые крупные в Италии ледники.

[www.piemonteitalia.eu](http://www.piemonteitalia.eu)

**Гора Монвизо**, пьемонтский склон горы **Монте-Роза**, поражает великолепием пейзажей и своей неповторимой красотой. Здесь расположены многочисленные оборудованные по последнему слову техники горнолыжные курорты. Например, курорты **Виа-Латтеа** («Млечный путь») и **Сестриере** являются настоящим раем для любителей зимних видов спорта. Среди Альпийских вершин расположились широкие и живописные долины Валь-ди-Суза, Валь-сезия и Валь д'Оссола.

Совсем иным, но также очень своеобразным, является ландшафт районов **Ланге** и **Монферрато**: следующие один за другим усеянные **виноград-**

**никами холмы**, в зелени которых утопают живописные деревенские селения и замки.

Характерным пейзажем для раскинувшихся в окрестностях городов Новара и Верчелли равнин являются водные глади и рисовые плантации, длинные тополиные аллеи и старинные деревенские постройки.

Самым популярным туристическим местом является **озеро Маджоре** с городком **Стреза** и **Борромейскими островами**; здесь на фоне очаровательного пейзажа расположились древние виллы, окруженные зеленой выполненными в английском стиле садов.

Красота природы — это лишь одна из характерных особенностей региона, привлекающих сюда многочисленных туристов.

Пьемонт бесконечно разнообразен и богат достопримечательностями. Одной из них является итальянская столица автомобилестроения — город **Турин**, славящийся своей историей и богатым художественным наследием.

Достоинны внимания и другие города и исторические центры региона, в том числе **Кераско**, **Альба** и **Ивреа**. Следует также упомянуть удивительные средневековые замки, среди которых выделяется величественный замок города Ивреа, а также великолепные архитектурные памятники. К их числу относятся знаменитые **Королевские Дворцы династии Савойя** и **монастырские ансамбли Сакри-Монти** (Святые горы).

Знаменитые термальные курорты **Акви-Терме** и **Винадио** предлагают большой выбор лечебных и косметологических процедур для ухода за телом и оздоровительного отдыха.

Путешествие по этому краю таит множество сюрпризов и приятных неожиданностей; особое внимание стоит уделить местной гастрономии, способной удовлетворить даже самых требовательных гурманов.

Провинции Пьемонта: **Турин** (административный центр области), **Алессандрия**, **Асти**, **Бьелла**, **Ку-нео**, **Новара**, **Вербано-Кузио-Оссола**, **Верчелли**.

### Что посмотреть

Путешествуя по Пьемонту, в первую очередь необходимо побывать в Турине. Здесь находятся такие достопримечательности, как всемирно известный **Египетский музей**; одна из самых ценных реликвий христианства — Туринская Плащаница; а также возвышающаяся над городом знаменитая башня-синагога — **Моле-Антонеллиана**, в которой расположен **Национальный музей кинематографии Италии**, и **Музей автомобиля**. Великолепным примером эlegantной и утончённой архитектуры является **Королевский дворец Венариа Реале**. Вместе с другими **резиденциями Савойской династии** он включён в список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО. К архитектурному комплексу **королевских дворцов династии Савойя** относятся расположенные в самом Турине королевский дворец Палаццо Реале, Палаццо Кариньяно и Палаццо Мадама, а также загородные резиденции: охотничий дворец в Ступиниджи и замок Раккониджи.

Шедеврами церковной архитектуры являются великолепно декорированные монастырские ансамбли **Сакри-Монти**, расположенные по всей территории

области. Их можно встретить в городках Варалло, Серралунга-ди-Креа, Понцано-Монферрато, **Орта-Сан-Джулио**, Гиффа и Домодоссоло.

Нельзя не посетить такие интересные с исторической точки зрения городки и населённые пункты, как **Кераско**, так называемый «город звёздных стен» (крепостные стены города по форме напоминают звезду); богатый памятниками Савильяно, а также **Альба** и Ивреа.

К числу наиболее известных церковных сооружений относятся выполненное в готическом стиле аббатство **Стаффарда** и расположенное в окрестностях города Сузы аббатство **Новалеза**.

Особый интерес представляет собой древний храм **Сакра-ди-Сан-Микеле**, где религия и духовность удивительно гармоничным образом сочетаются с местной природой и архитектурой.

На берегах **озера Маджоре** сосредоточено множество популярных курортов, среди которых город Арона с возвышающейся над ним статуей святого Карла, воздвигнутой ещё в XVII веке, город **Стреза** и **острова Боромео** с многочисленными расположенными здесь гостиницами, виллами и садами.

Горнолыжные районы **Сестриере** и **Виа-Латтеа** (Млечный путь) представляют собой одну из наиболее крупных систем горнолыжных трасс Европы, предлагающих широкий выбор для занятий зимними видами спорта.

На территории региона располагаются и многочисленные природные парки и заповедники. Назовем хотя бы **Национальный Парк Гран-Парадизо**, на чьих просторах можно встретить ледники, озера, а также редкие охраняемые экземпляры местной флоры и фауны.

### Чем заняться

Богатый природными ресурсами и великолепными пейзажами Пьемонт предлагает широкий выбор возможностей для различных видов отдыха. Наряду с занятиями спортом, развлечениями и беззаботным отдыхом, здесь можно ознакомиться и с ценным художественным наследием региона.

Находящиеся среди великолепных альпийских ландшафтов популярные, международного значения курорты **Сестриере** и **Валь-ди-Суза** предлагают разветвлённую сеть трасс для занятий практически всеми зимними видами спорта: **горные и беговые лыжи**, **катание на коньках** и **сноуборд**. А любители приключений могут получить незабываемые впечатления от **скалолазания** или от **рафтинга** по бурным горным потокам.





В летнее время года местные горы и долины предлагают своим гостям многочисленные **трекинговые** маршруты разного уровня сложности. А вдоль Альпийского пути **«Виа Альпина»**, пролегающего от **горы Монviso** до горных окрестностей городка **Вербания**, существует целая сеть троп и маршрутов, располагающих предназначенными для короткого отдыха альпийскими хижинами.

Трудно перечислить все виды спорта, которыми можно заняться на территории этого края: велосипедные прогулки **вдоль реки По** и в окрестностях города **Верчелли**, катание на **маунтинбайке** вдоль берегов реки Сезия, **гольф**, а также **парусный спорт, виндсёрфинг** и **гребля на каноэ** по водным просторам **озера Маджоре**.

Местная природа предлагает ещё и целый ряд маршрутов, позволяющих ознакомиться с местной культурой и другими особенностями региона: организованные экскурсии по тальковым шахтам **долины Джерманаска**, сыгравшим немаловажную роль в истории этой территории; паломнические путешествия по монастырским ансамблям **Сакри-Монти** (Святые Горы), расположенным в заповедных районах края.

Земля Пьемонта считается идеальной для выращивания винограда и виноделия и славится производством великолепных вин. В районах **Монферрато** и **Ланге**, в провинции **Асти**, а также на **холмах Тортоны** пролегает множество **винных маршрутов**. Следуя ими, можно посетить винодельни и винные погребки, предлагающие своим гостям продегустировать местные вина и традиционные продукты территории, в том числе ароматные **трюфеля из Альбы**.

Тем же, кто отправляется в отпуск, мечтая об оздоровительных и косметических процедурах, Пьемонт предлагает широкий выбор известных **термальных курортов**, среди которых выделяется курорт **Акви-Терме**, где можно увидеть сохранившиеся до наших дней фрагменты древнеримского акведука.

Путешествуя по Пьемонту, нельзя не воспользоваться случаем посетить разнообразные, в том числе международного уровня, культурные мероприятия. Огромным интересом пользуются проходящие в **Турине** ежегодный **книжный салон** и знаменитый праздник шоколада **Ciocolatò**, а также местные фольклорные праздники, как, например, **Карнавал в городе Ивреа**, конный турнир **Палио в Асти** и многие другие.

#### Что попробовать

Наиболее характерными блюдами региональной кухни считаются сырное фондю **«фондута»** и душистый теплый соус **«банья кауда»**. Эти соусы наилучшим образом подчеркивают вкус трюфеля из Альбы и сырых овощей. Бесподобным вкусом отличаются такие блюда, как жареное ассорти из мяса, овощей, фруктов и миндального печенья — **«фритто-мисто»**; тушенная в Бароло говядина — **«бразато-аль-бароло»**; запеченная в вине маринованная зайчатина **«лепре-аль-сивэ»**. Славится Пьемонт и своими **сырами**: «тома», «робиола», «брусс-делле-Ланге», «горгонзола» из **Новары**, «серниум» из **Биеллы**.

У каждого города есть также свои сладости и десерты: в **Турине** — изысканные **«джандуэtti»** — **шоколадные конфеты** с лесными орешками из районов **Ланге** и **Монферрато**; различные виды **печенья** в Новаре, «биччиолани» в **Верчелли**, «**крумири**» в **Казале**, шоколадное печенье с ромом — **«кунеези-аль-рум»** и **глазированные каштаны** в **Кунео**; **торроне** (косхалва) в **Альбе**; песочное печенье с шоколадом **«бачи-ди-дама»** в городах **Алессандрия** и **Асти**; миндальное печенье **«амаретти»** в **Нови**.

Типично туринскими являются также хлебные палочки **«гриссини»** и вино **«вермут»**.

В Пьемонте производятся также одни из самых ценных и знаменитых вин Италии: **Бароло**, Барбареско, **Гаттинара**, Гемме, **Неббиоло**, Freisa, **Гриньолино**, Барбера, **Дольчетто**.

#lamialiguria



Лигурия расположена на северо-западе Италии, на границе с Францией. Это край величественных гор и нежных холмов, покрытых зеленью средиземноморской растительности. С отвесных, изрезанных водами скал открывается великолепный вид на Лигурийское море. Этот многообразный регион завораживает своим разнообразием и располагает необыкновенно широкими возможностями для отдыха. Сложно остановить свой выбор на чем-то одном: природа, море, горы, культура, развлечения, светская жизнь....

 [www.lamialiguria.it](http://www.lamialiguria.it)

Безусловно, одна из главных достопримечательностей Лигурии — море с его скалистой береговой линией, перемежающейся с небольшими бухтами, где находят себе приют миниатюрные пляжи с мельчайшим песком. **Чинкве-Терре** (Пять Земель), заливы Гольфо-деи-Поэти (Залив Поэтов) и Гольфо-дель-Тигуллио, **Генуя**, залив Гольфо-Парадизо (Райский Залив), Ривьера-делле-Пальме (Пальмовая Ривьера) и Ривьера-дей-Фьори (Ривьера Цветов) составляют знаменитое **Лигурийское побережье**, простирающееся более чем на 300 километров между городами Амелья

и Вентимилья. Путешествуя вдоль берега, можно в полной мере насладиться удивительной красотой природных ландшафтов и морских пейзажей. Здесь находятся самые известные курорты Лигурии: **Портофино**, **Санта-Маргерита-Лигуре**, **Рапалло**, **Сестри-Леванте** с его очаровательным «Заливом молчания» Байя-дель-Силенцио и Кьявари. Сменяющиеся один за другим просторные пляжи и небольшие причалы по вечерам становятся местом для развлечений и шопинга. Прославленный на весь мир фестивалями итальянской песни и известный также своим казино город цветов **Санремо**, изысканный **Бордигера**, **Алассио** с его трехкилометровым великолепным

пляжем, **Вариготти** и **Лайгуэлья** — вот лишь некоторые из драгоценных «жемчужин» западного побережья, или Ривьеры-ди-Поненте. Необходимо также отметить расположившийся прямо напротив Портовенере остров Пальмария и городок Лерици с его величественным средневековым замком, элегантными виллами и роскошными садами. Красота Лигурийского моря привлекает многочисленных представителей китообразных кашалотов, полосатиков и дельфинов. Это место не зря называют **«Святыней китов»** (Сантуарио-деи-Четачеи), ведь именно здесь эти млекопитающие нашли естественную и абсолютно безопасную для них среду обитания.

Широко раскинувшиеся лесные массивы Лигурии с вековыми деревьями, составляющими природное наследие региона, предлагают путешественникам достойную альтернативу традиционному туризму. Лишь полностью погрузившись в это величие природы, можно в полной мере ощутить на себе всё то, что благодаря многовековому кропотливому труду было создано человеком на этой прекрасной земле. Этот край буквально пропитан историей, культурой, традициями, а также многочисленными свидетельствами древних народов, приплывших на эти берега с моря.

Провинции Лигурии: **Генуя** (административный центр области), **Империя**, **Савона** и **Специя**.

### Что посмотреть

Лигурия воистину богата многочисленными достопримечательностями, каждая из которых имеет свое неповторимое очарование. Учитывая уникальность этих мест и их природно-историческую ценность, некоторые из объектов были включены в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Один из таких объектов находится в Генуе. В этом многоликом городе старина тесно переплетается с современностью, история — с настоящим, цвета — с тенями. Его существование неразрывно связано с морем: они гармонично дополняют друг друга, составляя вместе единое целое. Культура, искусство, архитектура и кухня — всё здесь сегодня рассказывает о древней морской республике. Атмосфера города просто пропитана той эпохой; особым образом ее можно ощутить, прогуливаясь по лабиринту узких переулков, т.н. «карруджи» в древней части **Генуи**. Здесь расположены **квартал Ле-Страде-Нуове** и **дворцовый комплекс Палацци-деи-Ролли** (Генуэзские дворцы), великолепный пример градостроения XVI века,

включенный ЮНЕСКО в список Всемирного наследия. Главным образом этот квартал дворцов генуэзской аристократии предназначался для размещения иноземных посланников, королевских особ и других высокопоставленных лиц из мира политики и аристократии. Был составлен официальный каталог этих дворцов, т.н. «Ролли» («свитки»), в соответствии с которым и согласно жребию владельцам выбранного дворца вменялось в обязанность принимать и оказывать почести государственным гостям во время их визитов. Находясь в Генуе, можно лицезреть такие великолепные здания и сооружения эпохи Ренессанса, как Галерея Палаццо-Спинола-ди-Пелличерия с бесценными картинами Рубенса, Ван Дейка и Бернардо Строцци, Палаццо-Леркари-Пароди, Палаццо-Кампанелла и Палаццо-Подеста.

Находясь в Генуе, невозможно не посетить генуэзский морской **Аквариум**. Это один из самых богатых по содержанию и оснащенных по последнему слову техники зоопарков такого рода в Европе; именно здесь можно открыть для себя планету под названием «море». Проект здания Аквариума был разработан известным итальянским архитектором Ренцо Пьяно. Впечатляет даже сам по себе внешний вид здания. Внутри находятся огромные бассейны и аквариумы, за огромными стеклами которых живут различные представители морской фауны: дельфины, тюлени, акулы и рыбы всех форм и расцветок. Это поистине захватывающее дух представление не только для детей, но и для взрослых.

**Национальный парк Чинкве-Терре (Пять Земель), Портовенере, острова Пальмария, Тино и Тинетто** также внесены в число памятников Всемирного наследия ЮНЕСКО, они предмет гордости региона Лигурия. Посетив этот край, нельзя остаться равнодушным перед очарованием и незабываемой атмосферой пяти рыбацких селений: **Манарола, Риомаджоре, Корнилья, Вернацца** и **Монтеросо**. Это растянувшийся на 18 км береговой линии настоящий маленький земной рай. Чистейшее море с нависающими над ним скалами, цвета и ароматы земли, гармонично сочетающиеся с местной архитектурой, создают уникальный и неповторимый ландшафт. Здесь находятся острова Пальмария, Тино и Тинетто. Напротив них располагается старинное рыбацкое селение Портовенере с его будто бы нагроможденными друг на друга разноцветными, контрастирующими с цветами моря домами.



## Чем заняться

Лигурийская Ривьера — это около трехсот километров береговой линии, омываемой необыкновенной красоты морем, представлявшим во все времена главное богатство этого края. Именно морское побережье предлагает путешественникам огромный выбор возможностей для отдыха. Ведь здесь, в Лигурии, находятся некоторые из самых красивых морских парков Италии: **Чинкве-Терре**, **Портофино**, Берджеджи, Галлианара и знаменитое «Святылище китов» Саунтарио-деи-Четачеи.

На этой территории Средиземноморского водного бассейна наблюдается наибольшая концентрация китообразных, поэтому любители **наблюдения за китами** имеют возможность получить незабываемые впечатления и совершить необыкновенные открытия, отправившись на прогулку по «дорогам синего моря» в поисках удивительных представителей местной подводной фауны. Находящийся во время экскурсии на борту судна биолог расскажет о любопытных фактах из жизни китов, а также объяснит правила поведения людей в целях сохранения естественной среды обитания этих млекопитающих.

Морские глубины и подводные богатства Лигурийского моря заслуживают особого внимания

и приглашают на **подводную прогулку** любителей исследовать панораму подводных красот. Даже новички подводного плавания могут испытать эти замечательные ощущения, обратившись в один из многочисленных специализированных дайвинг-центров, работающих во всех крупных городах Лигурийского побережья.

Те же, кто предпочитает оставаться на поверхности, могут посвятить себя **наблюдению за морем**, так называемый seawatching — идеальное времяпрепровождение для представителей любого возраста. Туристы имеют интересную возможность наблюдать красоту морских глубин, ее красочную флору и богатую фауну, облачившись в водолазный костюм и вооружившись ластами и маской. Всё это, безусловно, под присмотром квалифицированного инструктора.

Для тех, кто предпочитает оставаться на суше, Лигурия является настоящим тренажерным залом под открытым небом. Возвышающиеся над побережьем горы идеально подходят для любителей **трекинга**. Погруженные в великолепие местных красок и ароматов скалы, долины, ручьи и озера центральной, не имеющей выхода к морю лигурийской территории, также дарят своим гостям впечатляющие своей красотой виды и пейзажи.



Лигурия — это праздник круглый год: здесь проходят различные культурно-развлекательные события, мероприятия и праздники. Яркий пример тому — **Фестиваль итальянской песни**, проходящий в **Санремо** с 1951 года, участниками которого были как уже именитые итальянские певцы, так и молодые таланты. В дни проведения конкурса муниципалитет Санремо организует множество культурно-развлекательных мероприятий для тысяч туристов, приезжающих в город цветов со всех уголков земли.

С 1962 года в Генуе проходит **Международный морской салон** — событие поистине мирового масштаба. Он располагается на территории в 300 тысяч квадратных метров и собирает самых важных представителей этой отрасли.

### Что попробовать

Лигурийская кухня в первую очередь ассоциируется со знаменитым соусом песто. В состав этого необычайно вкусного соуса входят базилик, кедровые орешки, чеснок, пармезан, овечий сыр «пекорино» и оливковое масло первого отжима. Этим соусом по традиции заправляют лапшу **«трентетте»** или пельмени с зеленью **«равиоли ди борраджене»**.

Лигурия — это также край виноградников и оливковых рощ. Здесь производится великолепное олив-

ковое масло и первоклассные вина, среди которых **Ормеаско**, **Россезе-ди-Дольчеакуа**, **Верментино**, **Чильдеджоло**, **Бьянетта-ди-Дженова**, **Альбарола** и **Поллера-Нера** с восточного побережья Леванте и **Пигато** из города Салеа-ди-Альбенга.

Нельзя обойти вниманием и рыбные блюда: генуэзская уха **«чуппин»**, рецепт приготовления включает в себя несколько сортов рыбы (например: хек и камбала), помидоры, базилик и травы; рыбный суп из вяленой рыбы — **«буридда ди стокаффиссо»**, а также **жареные фаршированные сардины**. Среди мясных блюд особой популярностью пользуется генуэзский рулет из телятины, фаршированный травами и сыром, **«чима-алла-дженовезе»**; или тушенный с оливками таджаски, кедровыми орешками и розмарином **кролик**. Еще одно традиционное блюдо — пасхальный пирог со шпинатом, сыром и яйцами **«Торта Паскуалина»**. Особое место в лигурийской кухне занимают пышная генуэзская лепешка **«фугасса»**, посыпанная сверху ломтиками лука и политая оливковым маслом; а также выпекаемая в дровяной печи тонкая лепешка из муки нута — «фарината ди чечи».

Среди традиционных сладостей — генуэзский рождественский пирог **«Пандольче Дженовезе»**, миндальное печенье **«амаретти»** и печенье из песочного теста **«кубели»**.





Расположенная на севере Апеннинского полуострова, на границе со Швейцарией, Ломбардия один из крупнейших регионов Италии, чья территория простирается от Альп до Паданской равнины, предлагая путешественникам великое многообразие пейзажей. Неповторимые панорамы альпийской горной цепи с ее долинами Валькиавенна, Вальтеллина и Валь-Камоника просто завораживают своей красотой.

[www.in-lombardia.it](http://www.in-lombardia.it)

Любителям зимних видов спорта Ломбардия предлагает целую сеть прекрасно оборудованных популярных горнолыжных курортов, расположенных в **Тонале, Бормио, Ливиньо** и **Мадезимо**.

Характерными для Ломбардии являются также холмистые просторы, например, славящаяся своими виноградниками и винодельнями область **Франчакорта**.

Нельзя обойти вниманием и большие озера. Западный берег **озера Гарда** с расположенным здесь городом **Сирмионе** и многими другими известными курортными городками является популярным туристическим местом. Неоспори-

ма также и необыкновенная красота **озёр Комо** и **Маджоре**. Последнее окружено аристократическими виллами, парками и очаровательными средневековыми городками.

Являющаяся частью Паданской равнины, Ломбардская низменность покрыта огромными зеркальными водными гладами, что позволило создать здесь многочисленные рисовые плантации. Такой пейзаж характерен и для **Ломеллины**, богатого фольклорными традициями края, прославившегося своими труженицами, занятыми выращиванием риса. Этот регион богат множеством и других характерных особенностей.

Благодаря удачному географическому положению и территориальным ресурсам здесь наибо-

лее гармоничным образом сочетаются природа, история, искусство и культура с инновацией, передовыми технологиями, модой, индустрией развлечений и современностью.

Провинции Ломбардии: **Милан** (административный центр области), **Бергамо**, **Бреша**, **Комо**, **Кремона**, **Лекко**, **Лоди**, **Мантуя**, **Монца** и **Брианца**, **Павия**, **Сондрио**, **Вареze**.

### Что посмотреть

Великолепная природа, бесценные образцы искусства и архитектуры предлагают туристам огромный спектр маршрутов для ознакомления с Ломбардией. На территории области расположено целых пять объектов, входящих в список Всемирного наследия ЮНЕСКО: город династии правителей Гонзага — **Мантуя**; «идеальный город» эпохи итальянского Ренессанса — **Саббьонета**; расположенные в районе **Вареze** и Оссуччио церковные архитектурные ансамбли **Сакри-Монти** («Святые горы»), представляющий собой объект религиозного паломничества; доисторические наскальные рисунки в долине **Валькамоника**; пролегающая среди горных районов Альбула и Бернина **Ретийская железная дорога**; промышленная зона XIX века **Креспи-д-Адда**; и, наконец, церковь **Санта-Мария-делле-Грацие** в **Милане**, в которой хранится известная фреска кисти великого **Леонардо да Винчи** «**Тайная вечеря**».

Одним из всемирно известных архитектурных сооружений Милана, безусловно, является здание прославленного **Театра Ла Скала** — центра мировой оперной культуры. Исключительной красотой отличается замок династии Сфорца **Кастелло Сфорцеско** и величественный, выполненный из белого мрамора **Кафедральный собор**, посвященный Рождеству Пресвятой Богородицы. Нельзя обойти вниманием и парк города **Монца**, на территории которого находится современный гоночный **автодром**; здесь же расположен и королевский дворец **Вилла-Реале**. И, наконец, кафедральный собор, где хранится старинная «железная корона». По легенде, в ее сплав включен гвоздь с креста, на котором был распят Христос. Интересной достопримечательностью города **Бреша** является аббатство Святого Спасителя Монастеро-ди-Сан-Сальваторе; а **Кремона**, прославленный город скрипичных мастеров, достигших пика славы благодаря легендарному Страдивари, до сих пор хранит свои прекрасные древние тра-

диции, познакомиться с которыми можно, посетив **Музей Страдивари**.

Достопримечательностями **Павии**, так называемого «Города ста башен», являются замок Висконти и местный Университет, **Вареze** по праву считается «провинцией-садом», а вот **Сондрио** с его великолепным замком Кастелло-Мазегра обязан своим очарованием смешению эпох и стилей в своем облике.

Первый в Италии исторический роман «Обрученные» Алессандро Мандзони принес славу **Лекко**: знаменитый роман начинается с описания восточного рукава **озера Комо**, в южной точке которого расположен городок.

В **Бергамо** находится одна из самых крупных в Италии картинных галерей, Каррарская академия, часовня Коллеони и Театр Доницетти, посвященный всемирно известному композитору и самому прославленному уроженцу Бергамо.

Средневековый **Лоди** легко узнать по характерным портикам вдоль площади Пьяцца-делла-Виттория, на которую выходит собор и городская ратуша. И наконец **Комо**, расположенный на самом кончике западного рукава одноименного озера, знаменитый своими великолепными виллами, среди которых величественное здание в неоклассическом стиле **Виллы Ольмо**.

Регион Ломбардия предлагает также широкий спектр возможностей для занятий альпинизмом и другими зимними видами спорта. Здесь можно отправиться на экскурсии по окрестностям горных массивов Гринья и Резегоне (Лекко) или посетить горнолыжные курорты Бормио, Ливиньо, Мадезимо.

### Чем заняться

Горы, равнины и **большие озера** Ломбардии представляют собой прекрасное место для различных видов отдыха в непосредственном контакте с природой. Здесь можно заняться спортом, отдохнуть, наслаждаясь спокойствием местной природы, или отправиться на познавательные экскурсии по территории этого края.

Любителей **горных лыж** и **сноуборда** ждут горнолыжные курорты мирового уровня: **Валькамоника** и **Вальтеллина** с их популярными центрами **Ливиньо**, **Бормио**, **Априка**, предлагающими своим гостям сотни километров лыжных трасс.

В летний период горы Ломбардии подарят незабываемые впечатления всем, кто отважится на покорение высот **Адамелло** и других горных вершин или решит заняться **рафтингом**, тре-

кингом или маунтинбайком; а ледник **Стедьвио** предлагает любителям острых ощущений попробовать себя на своих крутых спусках даже в самые жаркие месяцы года.

Термальные курорты Ломбардии, как, например, **Терме-ди-Боарио** и Терме-ди-Бормио, славящиеся целебными качествами своих источников, позволяют отдохнуть от суеты повседневной жизни и насладиться природной красотой окружающих их парков. Озера **Гарда**, **Комо** и **Изео** гарантируют туристам отдых и насыщенную развлечениями программу пребывания на своих курортах. Здесь можно заняться парусным спортом, виндсерфингом, водными лыжами, каноэ, велоспортом, трекингом, а также отправиться на прогулки на водном трамвайчике или на экскурсию по местным достопримечательностям. Многочисленные и разнообразные маршруты по территории этого края помогут путешественникам открыть для себя наиболее характерные особенности Ломбардии: архитектурные ансамбли **Сакри-Монти** («Святые горы»), включенные в список Всемирного наследия ЮНЕСКО, предлагают уникальные религиозные и природно-натуралистические маршруты; долина Валькьявенна, считавшаяся на протяжении веков связующим звеном между Италией и Северной Европой, знакомит с древними традициями этой самобытной земли; парки в окрестностях каналов **«Навилли»**, охватывающие холмы **Брианцы** и зеленые берега реки **Адда**, дарят посетителям живописные виды. Знатоков и ценителей вина ждет множество **виновых маршрутов**, пролегающих по окрестностям **Вальтеллины**, **Лодиджано**, **Ольтрепо-Павезе**, **Мантовы**, а также по району **Франкакорта**, прославившемуся на весь мир своими игристыми ви-

нами. Это своего рода уникальное путешествие между террасами полей и покрытыми виноградниками холмами с остановками на винодельнях и фермах для дегустации изысканных вин и знаменитых местных деликатесов.

### Что попробовать

Среди типичных для Ломбардии деликатесов можно выделить великолепное **«шафрановое ризотто»**, телячий шницель по-милански «котлетта алла миланезе», похлебку с яйцом по-павийски «дзуппа-павезе-аль-уово», рагу из свинины с капустой **«касоэла»**.

Макаронные изделия из гречневой крупы **«пиццокери»** и сыровяленое говяжье филе из Вальтеллины **«брезаола»**, сырые колбасы из местечка Варци, а также различные виды пресноводной рыбы, включая знаменитого, приготовленного на гриле сушеного **сига**. Большой популярностью пользуются такие ароматные сорта сыров, как **«горгонзола»**, названная так в честь городка, где она производится, **«маскарпоне»**, «лодиджано», **«грانا»**, «робиола», **«бель-паззе»**.

Получили воистину мировое признание традиционный сладкий рождественский кулич из Милана «панеттоне», воздушное миндальное печенье из Саронно «амаретти ди Саронно», твердый рассыпчатый торт из Мантуи **«торта збризолона»**, а также изготавливаемый из меда, сахара, яичного белка, жареного миндаля или других орехов туррон (нуга) из Кремоны.

К числу наиболее известных вин региона относятся **Грумелло**, **Инферно**, **Сасселла-делла-Вальтеллина**, вина и игристые вина района **Франкакорта**: Бонарда и Барбера-дель-Ольтрепо-Павезе.





## ВЕНЕТО



Территория региона Венето на северо-востоке Апеннинского полуострова простирается от Доломитовых Альп до побережья Адриатического моря. Она занимает обширную холмистую зону, переходящую в покрытую сетью рек и каналов равнину, где находится и дельта реки По. Для венецианского побережья характерны многочисленные лагуны, и именно в одной из них расположена единственная и неповторимая Венеция, куда каждый год устремляются тысячи итальянских и иностранных туристов. Этот многоликий регион хранит несметные природные и художественные сокровища, он богат старинными традициями.

 [www.veneto.eu](http://www.veneto.eu)

Удивляет разнообразие здешних пейзажей: розовеющие на закате **Доломитовые Альпы**, восточное побережье **озера Гарда** с туристическими центрами Пескьера-дель-Гарда, Торри-дель-Бенако и другими; длинные песчаные пляжи, чередующиеся с такими известными морскими курортами, как **Йезоло**, **Бибионе**, **Каваллино**, **Каорле**. В великолепные пейзажи Венето гармонично вписываются его культурные памятники, что придает региону особое очарование: города искусств, величественные **Палладианские виллы**, раз-

бросанные вдоль канала **Ривьера-дель-Брента**, небольшие средневековые поселения **Аркуа-Петрарка**, Монселиче, Азоло, Бассано-дель-Граппа, наделенные самыми характерными чертами этого многоликого региона.

Венето — идеальное место для **оздоровительного отдыха** благодаря многочисленным **спа-курортам**, славящимся целебными термальными источниками. Среди **Эуганских холмов** расположена целая сеть современных термальных курортов **Терме-Эуганеэ**, в их числе **Абано**, **Монтегротто** и **Теоло**. Здесь можно не только провести курс оздоровительного лечения и кос-

методических процедур, но и насладиться экскурсиями по окрестностям.

Провинции Венето: **Венеция** (административный центр области), **Беллуно**, **Падуа**, **Ровиго**, **Тревизо**, **Верона** и **Виченца**.

### Что посмотреть

Венето — удивительный край, славящийся своими многочисленными, порой уникальными, природными и художественными достопримечательностями, которые нельзя не увидеть.

Знакомство с регионом, безусловно, надо начать с **Венеции**. Этот единственный в мире город с его лагуной, островами и величественными дворцами, выстроившимися вдоль Большого канала, воскрешающими в памяти великолепие древней Морской Республики, входит в число объектов Всемирного наследия **ЮНЕСКО**. Венеция славится также знаменитым **Карнавалом**, стеклянными изделиями с острова Мурано и кружевами с острова Бурано. Насладиться сказочными видами города можно, гуляя по его бесчисленным мостикам и узким улочкам, так называемым «калли», или катаясь на лодке, речном трамвайчике «vaporetto» или гондоле, медленно рассекающей водную гладь. **Площадь Сан-Марко**, находящийся здесь же кафедральный собор с его великолепными мозаиками и куполами, Дворец Дожей, лабиринт узких улочек, пестреющих магазинчиками и ремесленными лавочками, украшенные картинами, скульптурами и старинной росписью церкви, музеи, небольшие уютные площади «кампи» и «кампелли» в укромных уголках города — всё это подарит незабываемые впечатления.

Исторический центр **Вероны** также находится под охраной ЮНЕСКО; это выдающийся пример гармоничного сочетания построек Античности, Средневековья и эпохи Возрождения.

Беспорными символами города являются воспетый в трагедии Шекспира и получивший всемирную известность балкон Джульетты, и римский амфитеатр Арена-ди-Верона, превращающийся каждое лето в великолепный оперный театр под открытым небом.

Природа Венето также являет собой пример совершенства, недаром **Доломитовые Альпы** тоже были включены в список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО. Очертания гор в лучах играющего света рождают пейзажи необыкновенной красоты. Эта область — идеальное место для любителей горнолыжного спорта: обширная

территория с многокилометровыми лыжными трассами и современно оборудованными курортами, номер один среди которых, безусловно, — **Кортина-д-Ампеццо**, «жемчужина» Доломитовых Альп, — эксклюзивный и элегантный горный курорт, один из самых известных и популярных в мире как для зимнего, так и для летнего отдыха. Город богатых культурных традиций, **Падуа** предлагает посетителям широкий выбор культурных достопримечательностей: важное место паломничества — базилика Св. Антония, великолепная часовня Капелла Скровеньи, расписанная фресками Джотто, ставшими бессмертным шедевром. Созданный в XVI веке городской **Ботанический сад**, славящийся своими лекарственными растениями, также входит в список объектов Всемирного наследия.

Исторический центр **Виченцы**, застроенный в классическом стиле великим архитектором Андреа Палладио, также находится под охраной ЮНЕСКО, наряду с его великолепными аристократическими виллами, среди которых Вилла Капра-Вальмарана и Вилла Поьяна, окруженные большими парками.

Много приятных сюрпризов ожидают туристов при посещении таких городов, как **Беллуно**, **Тревизо** и **Ровиго**. Даже маленькие поселки могут похвастаться богатым историко-культурным наследием: очаровательное средневековое селение Азоло, городок Поссаньо, где находится известный Мавзолей Кановы; города-крепости Читтаделла, Монселиче, Монтаньяна и Кастельфранко-Венето.

### Чем заняться

Венето предлагает отдых на любой вкус: здесь на лоне природы в горах, на холмах и на море можно заниматься спортом, а можно просто спокойно отдыхать.

От Доломитовых Альп до предальпийского района Лессиния расположено множество известных курортов: **Кортина-д-Ампеццо**, Фалькаде, Сан-Вито-ди-Кадоре. Любителей **зимних видов спорта** ждут здесь захватывающие дух горнолыжные спуски, катание на сноуборде, снежный рафтинг, скалолазание, трекинг на разных высотах, специальные маршруты для беговых лыж, прогулки на «снегоступах» и увлекательные гонки на собачьих упряжках.

Золотистое побережье, растянувшееся от Бибионе до Каваллино, идеально подходит для активного **морского отдыха**: пляжный волейбол,

парусный спорт, серфинг, водные лыжи, а также велосипедные прогулки в прохладных сосновых рощах. А вечером можно развлечься в модных светских салонах, клубах и на многочисленных курортных дискотеках. Для любителей гольфа разбиты специальные поля, расположенные среди холмов, в живописных окрестностях озера Гарда или вблизи побережья.

Поклонники природы смогут заняться **трекингом** или отправиться в поход в региональные заповедники: богатый превосходными пейзажами **Национальный парк Доломити-Беллуни** или в Парк Лессиния, на территории которого встречаются уникальные представители предальпийской фауны. Интересные прогулки можно совершить и на **горном велосипеде**. Многие маршруты берут начало на плато Азиаго, создавая целую сеть велосипедных трасс различной сложности, проложенных по необыкновенно красивым местам.

В дельте реки По и венецианских лагунах в зеркальной водяной глади отражение небосвода перемежается со световыми бликами, придавая здешним местам неповторимое очарование.

Водные просторы населены сотнями видов птиц и являются настоящим раем для любителей **бёрдвотчинга** и **фотографии природы**. Утопающие в буйной средиземноморской растительности берега озера Гарда прекрасно подходят для занятий **водными видами спорта**: парусным спортом, катанием на катере и дайвингом.

Многочисленные **термальные центры**, в том числе знаменитый курорт Терме-Эуганее, являются прекрасным местом для отдыха и восстановления сил и душевного равновесия. Здесь можно пройти курс оздоровительного лечения и косметологических процедур.

Ценителей хорошего вина ждут многочисленные **винные маршруты**, проходящие через такие населенные пункты, как Бардолино, Прамаджоре, Конельяно и другие места, славящиеся своей продукцией. Путешествие предполагает посещение винных погребов, где можно отведать высококачественные вина и характерные для данной территории продукты.

Календарь региона насыщен различными культурно-массовыми мероприятиями. Нельзя обойти



вниманием такие всемирно известные события, как проходящая раз в два года международная художественная выставка **Венецианская Биеннале**, **Венецианский карнавал**, художественные выставки, многочисленные религиозные и фольклорные праздники, а также проводимые в самых маленьких селениях местные фестивали, так называемые «сагре».

### Что попробовать

Кухня региона Венето, несомненно, крайне разнообразна и заметно меняется от провинции к провинции, но при этом имеет свои базовые продукты: рис, овощи и особенно полента (блюдо из кукурузной муки, напоминающее кашу или мамалыгу).

Полента — одно из самых любимых блюд венецианцев, ее подают как гарнир к мясу, рыбе, а также в сочетании с сырами.

Традиционные продукты Венето — **фасоль из Ламона** (город в провинции Беллуно), **спаржа из Бассано-дель-Граппа**, **корневой сельдерей из Вероны** и крайне популярный за пределами региона **красный цикорий из Тревизо** — радикьо росо. Еще одно характерное для Тревизо блюдо — суп из голубя и курицы, известный как **соапа кальда**. В окрестностях Альп можно отведать грибы и мясо косули; а вблизи **плато Азиаго** — полутвердый **сыр** Азиаго.

Для зоны венецианских лагун характерны блюда из рыбы и морепродуктов. Среди **традиционных блюд** упомянем ризотто с рыбой, морскими гребешками, омарами и каракатицей; маринованные в уксусе сардины с луком «саор» и измельченную треску **«баккалà мантекато»**, она же треска по-вичентийски «Баккалà алла Вичентина» — вымоченная соленая треска, тушенная со сливками, сыром, луком и другими ингредиентами. Особым венецианским блюдом считается «бизато» — тушеный угорь под соусом.

Огромн выбор **традиционных сладостей**: пончики, традиционное венецианское печенье из кукурузной муки с лимонной цедрой или изюмом «дзалеитти», чипсы из теста «галани» — лакомство, подаваемое к столу в период карнавала, а также ставший национальной знаменитостью рождественский **кулич «пандоро»** из Вероны.

Кроме того, Венето славится своими престижными **красными и белыми винами**: Амароне-делла-Вальполичелла, Бреганце-Бьянко, Бардолино и Соаве. Среди **десертных вин** номер один — Речото-ди-Соаве; пользуются успехом также **игристые вина**, например, Просекко-ди-Конельяно-Вальдобьядене.

Широко известна местная итальянская водка **граппа**, производимая в Бассано-дель-Граппа и в Конельяно.



## ТРЕНТИНО — АЛЬТО-АДИДЖЕ



Трентино-Альто-Адидже — один из самых красивых регионов страны, чему он обязан великолепным горным пейзажам. Он расположен на самом севере Италии на границе с Австрией и Швейцарией. Его территория простирается от горных массивов Адамелло-Брента и Ортлес-Чеведале до самых впечатляющих европейских горных вершин Доломитовых Альп, расположенных в долинах Валь-ди-Фасса, Брента, Валь-Гардена, Валь-ди-Фьемме.

 [www.visittrentino.it](http://www.visittrentino.it)  
[www.suedtirol.info](http://www.suedtirol.info)

На этой территории можно насладиться самыми разнообразными пейзажами: величественными заснеженными вершинами, густыми лесами, просторными долинами, горными потоками, озерами, неподражаемой игрой света на доломитовых шпильях, типичными деревушками с их колокольнями и еще тысячу оттенков девственной природы незабываемой красоты.

Это огромный горнолыжный курорт с сотнями километров трасс: излюбленные многими туристами **Мадонна-ди-Кампилио, Канацеи, Моэна, Сан-Мартино-ди-Кастроцца** — вот названия са-

мых престижных мест, куда туристы стремятся попасть и зимой, и летом, чтобы отдохнуть на лоне природы, заняться спортом и хорошо развлечься. Один из типичных пейзажей этих мест — панорама **озера Гарда**, «хвостик» которого на территории Трентино, подобно фиордам, обрамлен высокими горами.

Трентино-Альто-Адидже издревле был местом, по которому проходили и где встречались представители латинского мира с северными народами, поэтому и культурное наследие области чрезвычайно богато: свидетельства, дошедшие до нас с доисторических времен, волшебные замки, древние святилища и города, гордящиеся своими художественно-историческими памятниками.

Немало здесь и термальных курортов, предлагающих общеукрепляющие, лечебные и косметологические программы; в числе самых известных **Мерано**, Левико-Терме, Пейо, Рабби и Комано-Терме.

Провинции Трентино-Альто-Адидже: **Больцано**, **Тренто**.

### Что посмотреть

**Доломитовые Альпы** с их невероятной красоты пейзажами являются уникальным природным памятником региона — объектом **Всемирного наследия ЮНЕСКО** и дарят незабываемые впечатления любителям лыж и зимних видов спорта. Отдельного внимания заслуживают сохранившиеся здесь произведения искусства и памятники архитектуры, сочетающие в себе стиль австрийской готики и итальянского Возрождения. Познавательное путешествие по региону начинается с города **Тренто**, места проведения знаменитого Тридентского собора, здесь также находятся Кафедральный собор в ломбардо-романском стиле и замок Кастелло-дель-Буонконсильо. Следующий этап путешествия город **Больцано**, «ворота в Доломиты» — воплощение союза латинской и немецкой культур, свидетельство чему готический Кафедральный собор.

Примечательны также такие города, как **Роверето**, с его музеями, замками и находящимися здесь монастырём Эремо-ди-Сан-Коломбиано, большим «Колоколом мира» и новым центром современного искусства **музеем MART**; и город **Рива-дель-Гарда**, известный своим Преторианским дворцом Палаццо Преторио и суровой, но элегантной крепостью Рокка XII века. Среди многочисленных святынь региона стоит отметить храм в Монтаньяга-ди-Пине и церковь Мадонна-дель-Монте в Роверето.

Хранят очарование и сказочную атмосферу многочисленные замки региона: Кастель-Тироло, Кастель-Ронколо, Кастель-д-Аппьяно и Кастель-Безено, из которых открываются восхитительные панорамные виды.

### Чем заняться

Расположенный на фоне самых красивых вершин Европы, Трентино-Альто-Адидже прекрасно подойдёт для захватывающего и увлекательного отдыха во всех его аспектах и в любое время года. Белоснежные **Доломитовые Альпы** идеально подходят любителям горных лыж, сноуборда, фигурного катания, а также поклонникам скалолазания, трекинга и прогулок на снегоступах.

В регионе расположены всемирно известные горнолыжные курорты: **Мадонна-ди-Кампилио**, **Валь-Гардена** с популярными районами катания **Сельва-Валь-Гардена**, **Ортизеи** и Санта-Кристина, **Валь-ди-Фасса** с районами катания **Канацей** и **Моена**, горный массив **Мармолада**, курорт **Сан-Мартино-ди-Кастроцца**. Это настоящее волшебное царство, расположенное среди величественных гор и восхитительных пейзажей, объединяет бесчисленные лыжные трассы в единую систему, общая протяженность которой достигает сотен километров. В вечернее время можно развлечься и посетить различные светские мероприятия, проводимые в традиционных ресторанах, барах и дискотеках региона.

Летом Трентино-Альто-Адидже является идеальным местом для экскурсий и пеших прогулок на лоне первозданной природы, например, по территории **Национального парка Стельвио**, в лесах долины Валь-ди-Фасса или среди высокогорных озер. Следуя живописными маршрутами «Ви́а Альпина» с их многочисленными дорожками, тропинками и альпийскими хижинами,



в которых можно остановиться и отдохнуть, любители **трекинга** могут открыть для себя красоты самых высоких местных вершин. Отдельно упомянем проходящий через самое сердце Альп маршрут, имеющий важное историко-натуралистическое значение, **«Сентiero делла паче»** («Тропа мира»), получивший своё название в память о Первой мировой войне.

Идеальным местом для занятий различными видами спорта является окруженное средиземноморской растительностью **озеро Гарда**. Здесь созданы все условия для катания на **горных велосипедах**, парусного спорта, **виндсерфинга**, дайвинга, а также экскурсий по близлежащим окрестностям.

Многочисленные **эногастрономические маршруты** пролегают через виноградники, где выращивают знаменитый сорт винограда **пино nero**, районы производства игристых и белых вин и другие территории, где можно ознакомиться с местными традиционными продуктами, одним из которых являются изысканные на вкус каштаны, растущие в окрестностях **озера Варна**.

Пролегающий по долине Валь-ди-Нон **«Яблочный маршрут»** дарит своим посетителям уникальное по красоте и гармонии цветов и ароматов наслаждение: это настоящее яблочное царство. Здесь растут известные во всем мире сорта яблок: «Голден дилишес» и «Ренет».

На территории региона находятся также многочисленные **термальные центры**, где можно отдохнуть, поправить самочувствие и обрести гармонию души и тела. Наиболее известные курорты — **Терме-ди-Левико** и **Терме-ди-Мерано**, славящиеся своими радоновыми ваннами и разнообразными косметологическими процедурами.

Трентино-Альто-Адидже известен также своими фольклорными традициями, свидетельством

чему является насыщенный культурно-массовыми мероприятиями календарь этого региона. Популярными для этой области являются **Рождественские ярмарки** в Больцано и Мерано, праздник Сан-Виджилио в Тренто, многочисленные фольклорные фестивали, а также праздники, посвященные характерным местным деликатесам: вину, каштанам, грибам и др.

### Что попробовать

Традиционная кухня Трентино-Альто-Адидже основана на простых блюдах с насыщенным вкусом, приготовленных главным образом из продуктов, производимых местными фермерами.

Наиболее известным местным продуктом считается копченый бекон **«спек»**; среди колбасных изделий — сырокопченая колбаса из свинины или оленины **«каминвюрц»**, классическими местными сырами являются **«Грана трентин»**, **«Тома-ди-монтанья»** и **«Казолет»**.

Из первых блюд очень популярна приготовленная из кукурузной или гречневой муки каша **полента** в сочетании с мясными соусами, сырами или грибами и **канедерли**. Традиционными первыми блюдами являются также ячменный суп, макароны с фасолью, **грибной суп**, а особое признание получил простой, но очень вкусный суп **«Брò брузà»**.

Среди вторых блюд стоит отметить **кролика в граппе**, **гуляш**, мясо косули с полентой, форель под различными соусами, свиную колбасу **«луканика»**.

Настоящим деликатесом являются **яблоки из долины Валь-ди-Нон**, из которых готовят знаменитый яблочный **штрудель**, и фруктовые пироги. Особого внимания заслуживает производство марочных вин, в число которых входят **Мерло**, **Каберне**, **Пино**, **Шардоне** и первоклассные игристые вина этого региона.





## ФРИУЛИ–ВЕНЕЦИЯ–ДЖУЛИЯ

Фриули-Венеция-Джулия находится на самом северо-востоке Италии и граничит с Австрией и Словенией. Благодаря своему неординарному ландшафту — Адриатическое море с одной стороны и высокие горы с другой, регион представляет собой настоящий кладезь разнообразных пейзажей.

 [www.turismofvg.it](http://www.turismofvg.it)

Поражает воображение живописное известняковое плато Карсо, сформировавшееся в результате эрозийных явлений скалистых пород. Под воздействием ветра и воды здесь образовалось множество пещер, пустот и бьющих из-под земли ключей. Нельзя не восхититься великолепием открывающихся вашему взору **высокогорных видов** восточных Доломитов, Карнийских и Юлийских Альп, окруженных озерами, зелеными долинами и заповедниками. Морское побережье региона, окаймлённое многочисленными лагунами от **Венето** до Монфальокне, представляет собой длинный ряд песчаных пляжей с раскинувшимися на них туристическими курортами, один из которых —

прославленный курорт **Линьяно-Саббьядоро**. А вот побережье от Монфальконе до **Триеста** в основном скалистое.

Богатству природы этого региона соответствует и бесценное **культурное наследие**, обусловленное различными историческими факторами, в том числе влиянием, принесённым сплетением культур и традиций разных народов. Именно в связи с этим регион Фриули-Венеция-Джулия можно назвать «землёй контрастов»; это отдельный, самостоятельный мир, в котором проявились, казалось бы, несоединимые между собой особенности развития и обычаи.

Провинции Фриули-Венеция-Джулия: **Триест** (административный центр области), **Гориция**, **Порденоне**, **Удине**.



## Что посмотреть

Среди наиболее известных достопримечательностей региона — древний город **Аквилея**. Он был основан древними римлянами и являлся одним из важнейших центров Римской империи. Археологическая зона Аквилеи со своим форумом, развалинами речного порта и базиликой, одним из лучших образцов раннехристианского искусства, занесена в число объектов **Всемирного наследия ЮНЕСКО**. Ещё один объект, находящийся под защитой ЮНЕСКО и являющийся настоящим памятником природы, — это **Доломиты**. Они предлагают своим посетителям захватывающие дух пейзажи, краски, завораживающие воображение как зимой, так и летом: кристальные зеркала озёр, заснеженные горные вершины и цветущие долины. Вся территория города **Триест**, начиная от плато Карста и вплоть до самого моря, достойна внимания туристов. Выполненные в неоклассическом стиле дворцы, являющиеся достойным обрамлением Канала Гранде, исторические кафе, а также многие другие достопримечательности дарят своим посетителям неповторимый шарм и очарование, позволяя проникнуть в славное прошлое этого города Центральной Европы.

Особый интерес для путешественников представляет также город **Гориция**, имеющий ярко выраженный космополитический характер. Его средневековый замок донёс до наших дней историю многих столетий. Полон очарования также город **Удине**, к числу достопримечательностей которого относят находящийся здесь древний замок. Несомненным украшением Удине являются бережно хранящиеся здесь работы кисти великого Тьеполо. И, наконец, город **Порденоне**, славящийся архитектурой старинных зданий и знаменитой центральной улицей с её длинными колоннадами. Множество других городов и населённых пунктов вносят свою лепту в богатое культурное и историческое наследие этого региона: городок **Градо** с историческим центром, выполненным в венецианском стиле; Сан-Даниэле — небольшой городок, где в церкви Св. Антония сохранились ценнейшие фрески; Чивидале-дель-Фриули — первое в Италии лангобардское герцогство, настоящий памятник истории.

## Чем заняться

Нетронутая, чистая природа Фриули-Венеция-Джулия предоставляет все условия для незабываемого **отдыха**, занятий спортом, оздоровитель-

ного туризма и развлечений. **Горные массивы** региона Фриули от Доломитов до предальпийских районов и вершин Карнийских Альп являются идеальным местом для любителей **зимних видов спорта**: лыж, сноуборда, скалолазания, катания на коньках и трекинга. Известные **горнолыжные курорты**: Тарвизио, Пьянкавалло, Саурис, Селла Невеа — предлагают туристам оборудованные по последнему слову техники многокилометровые трассы, пролегающие среди необыкновенных по своей красоте горных пейзажей. Песчаное побережье от Лагуны Градо до **Линьяно-Сабьядоро** привлекает туристов своими пляжами и кристально чистым **морем**, предлагающими широкий выбор **отдыха** и развлечений: захватывающие матчи пляжного волейбола, водные лыжи, виндсерфинг, парусный спорт, велосипедные прогулки и водные аттракционы аквапарков. Увлекательный вечерний досуг: светская жизнь и увеселительные мероприятия на многочисленных дискотеках, в клубах и ресторанах.

Любителей **игры в гольф** ждут многочисленные специально оборудованные поля, где в окружении великолепных местных пейзажей можно насладиться этим видом спорта. Путешественники имеют также возможность заниматься различными видами спорта на территории многочисленных заповедников или парков, представляющих особую природную ценность. Пешие прогулки и туристические походы, трекинг, маунтинбайк, а также **бёрдвотчинг** (наблюдение и изучение птиц) в заповеднике Валле-Каваната; в то время как в натуральном морском заповеднике Мирамаре можно посвятить себя такому виду любительской орнитологии, как **сивотчинг**. **Национальный заповедник Доломитовых Альп** — настоящее царство альпинизма и скалолазания, а Карнийские холмы идеально подходят для верховых прогулок. Множество маршрутов позволяет открыть для себя первозданную природу региона: отвесный **Карский мыс**, взмывающий ввысь среди известняковых скал и пещер; берега реки **Тальяменто** и других горных рек; район **Карния**, где, сливаясь воедино, история и природа позволяют воочию лицезреть развалины фортов, галереи и другие свидетельства Первой мировой войны.

Известные термальные центры, к числу которых относятся **Терме-ди-Градо** и **Линьяно-Ривьера**, предлагают своим посетителям спокойный, размеренный отдых, а также **оздоровительные и спа-процедуры** с использованием морской воды.



Богат этот регион и **винными** и гастрономически маршрутами: от горных вершин вниз до самого моря простираются нескончаемые виноградники с винодельнями и фермами, где можно отведать местные продукты и блюда, в том числе знаменитую сыровяленную ветчину Сан-Даниэле или сыр Монтазио.

Круглый год регион Фриули-Венеция-Джулия организует многочисленные **культурные мероприятия**: праздник книги Порденонеледже, местный церковный праздник Эль Падрѳн на Барбане, островке лагуны Градо, а также гастрономические фестивали и ярмарки, среди которых «Сапори ди Карния» (Ароматы Карнии) в Равео, Фриули Дос в Удине и Ариа ди Феста в Сан-Даниэле.

### Что попробовать

Немаловажное влияние на формирование кухни региона Фриули-Венеция-Джулия оказала культура близлежащих стран и областей. Здесь присутствуют отзвуки славянской, средневропейской, а также венецианской культур. Основу местной кухни составляют простые рецепты и натуральные ингредиенты, позволяющие создать настоящие кулинарные шедевры: мясо, бобовые, молочные продукты и колбасные изделия. Традиционные блюда: **«полента»** — каша из кукурузной муки; **«порчина»** — блюдо из отварной свинины с добавлением колбасных

изделий, квашеной капусты и горчицы; а также разнообразные супы из овощей и бобовых.

Сыровяленная **ветчина Сан-Даниэле**, самый популярный из традиционных продуктов региона, экспортируется во все страны мира; за ним следуют **сыр Монтазио** и сырокопченая ветчина Саурис. Среди колбасных изделий известны также «саями»; «сопресса» — колбасное изделие из рубленой свинины; «сальсичча» — колбаски из сырого рубленого мяса; а также «мюзет и бровада» — варѳные свиные колбаски с розмарином, лавровым листом и красным вином в сочетании с маринованной в виноградных выжимках репой.

Одна из наиболее распространѳнных **сладостей** региона — **«губана»** — рулет с начинкой из какао, орехов, миндаля, засахаренных фруктов, изюма, меда, вина и рома. Известны своим утончѳнным вкусом также **штрудель** и фруктовые торты.

Высококачественные красные и белые **вина** местного производства идеально дополняют блюда традиционной кухни: Пиколит, Рефоско, Террано, Мальвазия, Токай, Ребула.

Славится регион Фриули-Венеция-Джулия ещё и производством **крепких алкогольных напитков** (**«граппа»** — дистиллированный спиртной напиток из виноградных выжимок, предварительно выдавленных для получения вина), как традиционных, так и с ароматизированными добавками.





**Национальное агентство Италии по туризму**  
123610, Москва, Краснопресненская наб.12,  
подъезд 6, офис 1620  
Тел.: +7 495 48 141 48  
[www.enit.it](http://www.enit.it), [www.italia.it](http://www.italia.it)









В этом году Культурной столицей Европы, которую ежегодно избирает Евросоюз, стал итальянский городок Матера, расположенный в области Базиликата на юге Апеннинского полуострова между «носом» и «каблуком» итальянского «сапожка».

**Матера — один из древнейших городов мира.**

**Ему более 10 тыс. лет.** Это пещерный город, выдолбленный в скале из мягкого туфа. В VIII-IX вв. здесь стали селиться монахи. В некоторых пещерах они устраивали так называемые пещерные церкви. Их сегодня свыше 150. В некоторых можно увидеть фрески IX в. За уникальный ландшафт Матеру называли «вторым Вифлеемом». Здесь Мел Гибсон снимал фильм «Страсти Христовы», а Пазолини — фильм «Евангелие от Матфея».

В районе «И-Сасси-ди-Матера» все здания выстроены из туфового камня. Причем внутри это те же пещеры, выдолбленные в скале. Некоторые дома превращены в необычные отели.

В связи с особым статусом города в этом году здесь проходят многочисленные мероприятия.

Среди них, например, проект «Поэзия простых чисел» (21.06 — 31.10.19), посвященный сочетанию искусства и науки, в ретроспективном контексте философии и математики Пифагора.

Полностью программа мероприятий опубликована на сайте <https://www.matera-basilicata2019.it>.

**Ближайший путь до Матеры** из Москвы лежит через Бари, куда из России летает компания S7. Поезд из Бари до Матеры идет 1 час 10 мин. Можно также добраться автобусами из многих городов Италии.

До Матеры также можно добраться автобусами (компании SITA и Marino) из Милана, Рима, Флоренции, Болоньи, Неаполя, (и других городов: Пизы, Анконы, Кьянчиано, Фьюджи, Новары, Пармы, Реджо-Эмилии, Сассуоло, Урбино).



## ЭМИЛИЯ–РОМАНЬЯ



Эмилия-Романья находится на севере центральной части итальянского полуострова, расположившись между рекой По на севере и апеннинскими склонами на юге. Эта область считается одним из самых плодородных регионов Италии, что объясняется близостью Адриатического моря. Именно благодаря этому соседству климат прибрежной зоны является исключительно благоприятным. Сочетание гор и моря создаёт удивительный контраст, поражающий путешественников великолепными видами, чья красота просто завораживает. Невозможно остаться равнодушными, созерцая эти краски и ощущая удивительный букет ароматов этого края. В нём есть всё: и море, и музыка, и кино, и искусство.

🌐 [www.emiliaromagnaturismo.it](http://www.emiliaromagnaturismo.it)

**Побережье Эмилии-Романьи** пользуется большой популярностью среди тех, кто любит море, солнце и развлечения. Местные пляжи являются самыми длинными по протяжённости в Европе, они прекрасно оборудованы и имеют всё необходимое для отдыха и занятий всевозможными видами спорта.

Такие курорты, как **Римини**, **Риччоне** и **Каттолика**, являются образцом туристического и гостиничного сервиса высочайшего качества, предлагая

нескончаемый выбор для отдыха и развлечений. Оценить красоту Апеннин можно, совершая конные прогулки между **Пармой** и **Пьяченцей** или отправившись пешком по великолепным паркам и заповедникам этого прекрасного уголка природы.

В глубине региона находятся термальные курорты, например: **Сальсомаджоре** и **Баньо-ди-Романья**. Искусство нашло здесь своё особое выражение, положив основу богатым традициям этого края. Свидетельствами тому являются оперы **Верди**, поэзия **Пасколи** и неповторимые фильмы **Феллини**, легенды наших дней, черпавшего вдох-

новение для создания своих многочисленных шедевров именно в этих краях.

Стать зрителем в Эмилии-Романье исключительно просто: надо только суметь выбрать одно из многочисленных зрелищ, окружающих путешественников на каждом шагу.

Эмилия-Романья граничит с Республикой **Сан-Марино**, третьим из самых маленьких европейских государств.

Провинции Эмилии-Романьи: **Болонья** (административный центр области), **Феррара**, **Форли-Чезена**, **Модена**, **Парма**, **Пьяченца**, **Равенна**, **Реджо-Эмилия**, **Римини**.

### Что посмотреть

Регион Эмилия-Романья богат историей, искусством и архитектурой, именно поэтому он представляет особый интерес для путешественников.

**Болонья**, город ярмарок и торговли, является примером слияния исторических и культурных аспектов. Одна из достопримечательностей города — Базилика Сан-Петроньо — считается одной из самых красивых церквей Италии. Часть её фасада облицована мрамором, незаконченная же часть осталась в необработанном камне. Для того чтобы подняться на башню Торре-дельи-Азинелли, необходимо преодолеть целых 498 ступенек, но открывающаяся сверху великолепная панорама будет достойным вознаграждением за приложенные усилия.

Ярким образцом эпохи Возрождения является город **Феррара**, также причисленный ЮНЕСКО к объектам Всемирного наследия. Прекрасно сохранившиеся улицы, фасады зданий, архитектурные шедевры олицетворяют дух той великолепной эпохи, связь с которой ощущается в самой атмосфере этой некогда «столицы культуры». Находясь в Ферраре, нельзя не остановиться у замка герцогов д'Эсте, **Кастелло Эстенсе**, а в **Модене**

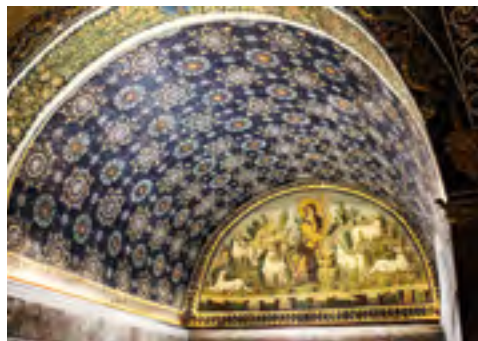
просто необходимо посетить романский Собор и колокольную Гирландина.

Ещё одна достопримечательность региона — **Равенна** и ее мозаики. В городе находятся восемь памятников, которые по решению ЮНЕСКО были внесены в список Всемирного наследия. Равенна богата памятниками, являющими собой пример величия, накопленного за долгую историю существования города. К числу достопримечательностей, которые просто нельзя обойти вниманием, относятся Базилика Сант-Аполлинаре-Нуово, Мавзолей Теодориха Великого и Базилика Сант-Аполлинаре-ин-Классе с ее великолепной мозаикой.

**Фаэнца** известна своим культурно-историческим наследием и многочисленными памятниками. Этот город приобрёл международную известность благодаря производству керамики, искусство которой восходит к XIII веку. А вот в **Имоле**, интересной своими замками и историческими площадями, находится знаменитый **автодром Энцо и Дино Феррари**, где до сих пор проводятся авто-, мото- и велогонки. Также в провинции **Модены**, в местечке **Маранелло**, находится **Музей Феррари**. Здесь любители скорости могут полюбоваться самыми престижными автомобилями, трофеями и фотографиями, прославившими эту легендарную марку на весь мир.

### Чем заняться

Путешествовать по всей Италии можно практически не сходя с места. В самом сердце **Адриатической Ривьеры** буквально в считанные секунды вы можете очутиться в различных уголках Италии. Всё это возможно в парке развлечений **«Италия в миниатюре»**. Здесь находятся 273 точные копии достопримечательностей полуострова и Европы. Особое внимание уделяется детям: они могут весело провести время,





принимая участие в специально организованных познавательно-развлекательных программах, одновременно любясь красотами всей Италии. Эмилия-Романья предлагает богатый выбор разнообразных маршрутов, способных удовлетворить запросы любого путешественника. Любителей природы ждут **2 национальных и 14 региональных парков**, а также **11 региональных заповедников**, где можно отдохнуть и приятно провести время на лоне природы; заняться **трекингом, греблей на байдарках** или, наконец, просто прокатиться на **велосипеде**.

Любители **верховой езды** могут совершить конные прогулки вдоль старинного паломнического пути **Виа Франчиджена** в окрестностях городов Пьяченца и Парма или, углубившись в местные парки, следовать по многочисленным конным маршрутам, расположенным на всей территории области.

Не последнее место занимает и оздоровительный туризм. Многочисленные **термальные источники** предлагают отдохнуть и приятно расслабиться, побаловав себя разнообразными терапевтическими и восстанавливающими процедурами. К числу наиболее известных термальных курортов региона относятся **Сальсомаджоре, Табиано, Баньо-ди-Романья, Кастрокаро, Порретта**.

Нельзя не упомянуть также **гастрономические и винные маршруты**. Это ещё одна возможность проникнуться исторической и культурной самобытностью территории, открыв для себя характерные местные продукты и блюда с незабываемыми вкусами и ароматами. Этот маршрут начинается в Римини и пролегает через крестьянские угодья, старинные деревни и маслобойни, позволяя познать подлинные традиционные вкусы и прикоснуться к первозданной природе.

И как не упомянуть о **праздниках, гастрономических ярмарках и фестивалях**, проходящих здесь на протяжении всего года. Выбор огромен!

### Что попробовать

Исследуя истоки и многогранные традиции этого итальянского региона, понимаешь, что далеко не последнее место здесь занимает **кулинарное искусство**. Эногастрономическое путешествие по этой области подарит насыщенные и в то же время утончённые вкусы от деревенской кухни Эмилии и до морской кухни Романьи, ни в коем случае не упустив из вида знаменитых **угрей лагуны Валли-ди-Комаккьо**.

Познакомиться с регионом — значит попробовать дары его кулинарных традиций, например: пирог со шпинатом **«Эрбаццоне»**, пьячентинские клецки с фасолью **«пизарей э фазо»**, а также всевозможные **«тортеллоны»**, **«аньолотти»** и другие макаронные изделия с бесподобно вкусной начинкой. Как можно не остановиться в **Болонье**, чтобы полакомиться таким колбасным изделием, как **«мортаделла»**, в сочетании со знаменитой мучной лепёшкой **«пьядина»!**

Беспорными королями стола в **Парме** является знаменитая и почитаемая во всём мире **пармская ветчина** — настоящая гордость итальянской кухни, наряду с ни с чем не сравнимым твердым сыром «Грана» и легендарным Пармезаном Реджано. Эти приобретения во всём мире популярность продукты завоевали для региона Эмилия-Романья статус настоящего «рая для гурманов». Предметом особой гордости региона является вино: **Гуттурнио с холмов Пьяченцы, Треббьяно, Ламбруско, Барбера, Совиньон и Санджовезе**. Беспроигрышное сочетание простоты и насыщенного вкуса делает эту кухню по-настоящему изысканной и достойной гурманов.





## ТОСКАНА

Тоскана занимает центральную часть Италии, её территория простирается от Апеннинских гор до берегов Тирренского моря. Культурное наследие, великолепные пейзажи, города, имеющие бесценное с художественной точки зрения значение, среди которых особое место занимает Флоренция, позволили региону Тоскана занять лидирующее положение на рынке мирового туризма.

Природа Тосканы отличается редкостным разнообразием. Начать хотя бы с **морского побережья**: береговая линия с чередой длинных песчаных пляжей, например, в окрестностях **Версили**, сменяется крутыми скалистыми берегами и высокими отвесными мысами. Удивительно красивы **острова Тосканского архипелага**, утопающие в средиземноморской растительности, обрамленные кристально чистым морем с богатым подводным миром. Насладиться панорамой девственной природы можно в **Апуанских Альпах** и в таких заповедных зонах, как **лагуна Орбетелло**, где можно увидеть многочисленные виды перелетных птиц, в том числе редкую розовую цаплю. Наиболее характерны для региона пейзажи, гармонично сочетающие в себе очарование

природы с многовековой деятельностью человека. В **заливе Гольфо-ди-Баратти** редкой красоты и в районах **Ветулонии** и **Питильяно** встречаются некрополи и другие памятники цивилизации этрусков; а в археологических районах **Розелле** и **Кюза** сохранились памятники времен Древнего Рима. На территории региона встречаются многочисленные средневековые селения, богатые историческими достопримечательностями: небольшие города, замки и крепости, маленькие приходские церкви (так называемые «пьеви») и **таинственные монастыри**, как, например, **аббатство Сант-Антимо**. Их очертания отчетливо выделяются на фоне потрясающих пейзажей в районе **Крете-Сенези**, **долине Валь-д-Орча**, **Гарфаньяне**, **Кьянти** и **Маремме**.

Славится этот край и своими многочисленными **оздоровительными курортами**: Монтекатини, Сатурния, Монтепульчано, Монсуммано и Баньо-Виньони. Здесь можно отдохнуть и восстановить силы и здоровье, воспользовавшись разнообразными спа-процедурами, а также испытать на себе целебные свойства местных термальных вод.

Провинции Тосканы: **Флоренция** (административный центр области), **Ареццо**, **Гроссето**, **Ливорно**, **Лукка**, **Масса-Каррара**, **Пиза**, **Пистойя**, **Прато**, **Сиена**.

### Что посмотреть

На территории Тосканы находится множество исключительно по своему значению памятников и достопримечательностей, получивших признание ЮНЕСКО и внесённых в список объектов Всемирного наследия. Одним из них, бесспорно, является **Флоренция**, известная как древняя Синьория Медичи, она по праву всемирно признана колыбелью культуры и искусства. Это самый настоящий музей под открытым небом; достаточно упомянуть Кафедральный собор Санта-Мария-дель-Фьоре с колокольной Джотто, церковь Санта-Мария-Новелла, «старый» дворец Палаццо Веккьо, а также **Галерею Уффици**, где хранятся шедевры мирового искусства. Неповторимое очарование Флоренции — это еще набережная Лунгарно и визитная карточка города — сохранивший свой первоначальный облик «Старый» мост Понте Веккьо, и разнообразные ремесленные мастерские, придающие особый колорит центру города.

Путешествуя по Тоскане, обязательно побывайте в **Сиене** с её средневековым центром, также причисленным к объектам Всемирного наследия ЮНЕСКО. Великолепие этого города в полной мере раскрывается на знаменитой центральной площади Пьяцца-дель-Кампо, месте действия популярного сиенского праздника **Палио**.

Находящаяся под охраной ЮНЕСКО **«площадь чудес»** Пьяцца-деи-Мираколи в **Пизе** представляет собой уникальное по своей культурной и художественной ценности пространство. Здесь сосредоточены все наиболее значимые архитектурные памятники города, в первую очередь — всемирно известная **падающая Пизанская башня**.

**Пьенца** является «идеальным городом», построенным по приказу Папы римского Пия II согласно строгим канонам эпохи Возрождения. Живописная планировка города, а также великолепие убранства

архитектурных сооружений сделали его подлинным произведением искусства, по праву включенным в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Среди небольших населённых центров региона отдельное место занимает также относящийся к числу памятников ЮНЕСКО городок **Сан-Джиминьяно**. Архитектурной особенностью этого средневекового города являются высокие каменные башни и жилые дома в форме башен.

Множество особенностей присуще этому необыкновенному региону, но отдельного упоминания достойна **долина Валь-д-Орча**. Этот природно-культурный ландшафт является объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО. Известные «тосканские пейзажи» вдохновили многих художников эпохи Возрождения.

### Чем заняться

Регион Тоскана предлагает широкий спектр туристических возможностей и готов удовлетворить потребности самых взыскательных путешественников. В Тоскане есть все как для активного, так и для спокойного восстанавливающего отдыха, а также специальные маршруты, сочетающие в себе познание природы, искусства и истории этого края.

Чередующиеся песчаные пляжи и скалистые берега **морского побережья**, а также **острова Тосканского архипелага** предлагают своим гостям насладиться морем, выбирая между отдыхом, физическими упражнениями и занятиями водными видами спорта: **парусным спортом**, **виндсерфингом**, **каноем**, **дайвингом** в глубинах моря, славящегося своей красотой.

Прогулка на **велосипеде** позволит наилучшим образом ознакомиться с побережьем и его основными родами. Развлечение в вечернее время будет обеспечено **модными барами и ресторанами**, а также **дискотеками** курортов **Виареджо**, **Форте-дей-Марми**, **Порто-Эрколе** и **Порто-Санто-Стефано**.

Тоскана, славящаяся своими великолепными пейзажами, является, бесспорно, идеальным местом для **отдыха на природе**. Такие места, как Гарфаньяна, **Маремма**, Казентино, **Кьянти**, просто созданы для **пеших или верховых прогулок**, катания на **горных велосипедах**. А остановиться на ночлег можно в одной из многочисленных агротуристических структур.

В многочисленных **заповедниках** открываются особенности необыкновенной природы региона. Скалистые рельефы Апуанских Альп, **лагуна Ор-**

**бетелло**, утопающий в пышной средиземноморской растительности **Парк Мареммы**, безусловно, оставят незабываемое впечатление.

Специальные маршруты позволят ознакомиться с богатыми минеральными ресурсами региона. Например, горно-археологический парк Сан-Сильвестро расскажет о тысячелетней истории добычи полезных ископаемых на рудоносных холмах Коллине Металлифере. Можно отправиться на экскурсию по **геологическим маршрутам** с посещением шахт и рудников парка. А **Апуанские Альпы** подарят возможность увидеть и посетить месторождения ценного белого мрамора и **мраморные карьеры**.

Исключительное по своей актуальности и очарованию духовное путешествие предлагает древний паломнический путь **Виа Франчиджена**. Великолепие его пейзажей и памятников средневековья и в наши дни привлекает многочисленных туристов и верующих.

Поклонники оздоровительного отдыха могут отправиться на один из многочисленных **термальных курортов**, каждый из которых отличается своими неповторимыми характеристиками. К их числу относятся **Сатурния**, Монтекатини и Монсуммано-Терме; последний известен процедурами по выведению токсических веществ из организма и уходу за кожей.

Следуя многочисленными **эногастрономическими маршрутами**, пролегающими по так называемым «дорогам вина», можно ознакомиться с превосходного качества винами и традиционными продуктами региона Тоскана, останавливаясь для дегустации в винодельнях и винных погребах края. Календарь этого региона насыщен разнообразными культурными, религиозными и фольклорными праздниками. Мировую известность приобрели традиционные скачки **Сиенский Палио** и **Карнавал в Виареджо**; большой популярностью пользуются

рыцарский турнир **Джостра-дель-Сарачино в Ареццо** и проходящее во Флоренции в Пасхальное воскресенье событие под названием **«Скоп-пио-дель-карро»** (Взрыв повозки), а также многочисленные местные праздники и ярмарки.

### Что попробовать

Тосканская кухня имеет крестьянские корни, свидетельством чему являются основные ингредиенты местных блюд: хлеб, в том числе чёрствый, полба, бобы и овощи. **Типичными закусками** здесь являются гренки с паштетом из куриной печени и селезенки, хлебный салат с овощами **панцанелла**, а также **сыровяленая колбаса** с добавлением семян фенхеля — **финоккьяна**.

В качестве **первых блюд** главным образом используются разнообразные **супы**: знаменитый фасольевый суп **«риболлита»** и ячменный суп; популярны также распространенные в Сиене и ее окрестностях спагетти — **«пичи»**, а также лапша «паппарделле» с соусом из крольчатины.

Среди вторых рыбных блюд, наряду со средиземноморской султанкой и вяленой треской по-ливорнийски, особой популярностью пользуется рыбный суп **«каччукко»**. Наиболее известным вторым мясным блюдом является **бифштекс по-флорентийски**, распространены также блюда из цесарки, курицы, свинины и дичи.

Излюбленными **десертами** считаются каштановый кекс «кастаньячо», пирог с изюмом и анисом **«буччеллато»** и сухарики с миндалем **«кантуччи»**.

Этот край по праву славится разнообразием **вин** самого высокого качества. В Тоскане производятся наиболее ценные итальянские вина: **Кьянти**, **Монтепульчано**, **Брунелло из Монтальчино**, **Верначча-ди-Сан-Джиминьяно** и другие. Отдельно стоит упомянуть сладкое крепленое вино **Винсанто**, великолепно сочетающееся с печеным кантуччи.





## УМБРИЯ

Приезжающих в Умбрию путешественников поражает великолепие её первозданной природы, зелёные долины, старинные города и достойные кисти художника пейзажи. Территория этого региона, состоящая главным образом из холмов, гор и долин, расположена в центральной части бассейна реки Тибр, в самом сердце Апеннинского полуострова.

 [www.umbriatourism.it](http://www.umbriatourism.it)

Умбрия не имеет выхода к морю, зато здесь находится самое большое в центральной Италии озеро — Тразименское, в окрестностях которого сохранились развалины этрусских поселений. Особенно ярко они представлены в районе **Кастильоне-дель-Лаго**, сочетающем очарование местных пейзажей с романтикой и спокойствием озера. От водной глади Тразименского озера перемещаемся к расположенному неподалеку от городка **Терни водопаду Каскате-делле-Марморе**. Этот рукотворный водопад считается одним из самых зрелищных в Европе. С высоты 165 метров невиданной мощи водный поток низвергается в реку Нера.

Водопад окружён пышной растительностью и является излюбленным местом для поклонников спортивной гребли на байдарках и каноэ. Одна из главных жемчужин региона — город **Ассизи**, родина Святого Франциска, покровителя Италии, и Святой Кьяры. В провинции Терни расположен городок **Орвьето**, известный своим великолепным собором Дуомо, дворцами, средневековыми улочками и легендарным колодцем Святого Патрика. К склонам гор прилепились еще два чудесных поселения — Беванья и Спелло. Уникален и живописнейший средневековый городок **Губбио**, также связанный с житием Святого Франциска.

Провинции Умбрии: **Перуджа** (административный центр области), **Терни**.

## Что посмотреть

Неповторимое очарование Умбрии объясняется органичным сочетанием искусства и природы, покоем и умиротворённостью, отразившимися в здешних шедеврах эпохи Возрождения, расположенными на холмах **небольшими средневековыми городками**.

К их числу относится **Губбио** — самый древний город Умбрии, достигший расцвета в Средние века. Кафедральный собор, символ города Консульский дворец, Герцогский дворец (Палаццо Дукале) — вот лишь некоторые достопримечательности, благодаря которым этот город можно отнести к настоящим жемчужинам региона. Губбио привлекает путешественников не только редкими памятниками искусства, но и зрелищными **фольклорными праздниками: Корса-деи-Черри** — проводимые в честь Святого покровителя города бега с гигантскими свечами, и напоминающий о древнем прошлом турнир по стрельбе из арбалета Палио-делла-Балестра.

Город **Орвето** — ещё один достойный внимания туристов областной центр. Здесь находятся такие шедевры архитектуры, как знаменитый готический **собор** и **колодец Святого Патрика** (Поццо-ди-Сан-Патрицио) — уникальный пример инженерной мысли. К воде, находящейся на глубине 62 м, ведут два независимых прохода, спускающиеся по спирали вдоль стен колодца, по 248 ступеней каждый.

Нельзя не упомянуть и живописный городок **Сполето**. Он по достоинству гордится своей тысячелетней историей, запечатленной в постройках периода Средних веков и Ренессанса. Узкие мощные улочки и знаменитые памятники города служат уникальной декорацией для таких масштабных культурных мероприятий, как проходящий здесь ежегодный международный **Фестиваль двух миров**, дарящий великолепную возможность погрузиться в атмосферу высокого искусства.

Незабываемое впечатление оставит посещение средневекового города **Ассизи**, также входящего в число **объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО**. Это подлинный образец единения искусства и духовности, настоящая «коллекция шедевров творческого гения человека». В Ассизи всё напоминает о его самом знаменитом уроженце, **Святом Франциске**, покровителе Италии. Ему посвящена одноимённая базилика, где находится усыпальница святого, и расположенное недалеко от городских стен святилище Эremo-делле-Карчери, основанное на месте горно-

го скита, куда удалялся для молитвы святой. Ассизи и его жители очень гостеприимны и любят праздники, всегда рады разделить с путешественниками свои древние обычаи и традиции. Одно из таких народных гуляний — театрализованный праздник **Календимаджи**. Благодаря великолепной исторической реконструкции Ассизи превращается в средневековый город, населенный рыцарями и дамами, лучниками и жонглирующими флагами знаменосцами, совсем как в былые времена.

**Перуджа**, столица Умбрии, город с древнейшей историей. В историческом центре в изобилии встречаются шедевры архитектуры и искусства, а музейные коллекции — одни из самых богатых в Италии. Перуджа — также бурлящий жизнью культурный центр. Здесь находятся два крупных **университета**, проходят мероприятия международного значения, одним словом, это город-космополит, представляющий высокий интерес с точки зрения туризма.

## Чем заняться

Умбрию называют «зелёным сердцем» Италии. Это идеальное место для тех, кто предпочитает проводить время на лоне природы и, совершая велопогулки, открывать для себя леса, замки, монастыри и удивительные города, такие как **Ассизи** и **Спелло**.

В предместьях **Терни** находится водопад **Каскате-делле-Марморе**, полюбоваться на который съезжаются туристы со всей Европы. Их привлекает не только величественная картина низвергающихся потоков, но и возможность попробовать себя в гребле на **байдарках** и **каное**. Специальные программы и маршруты разработаны здесь и для самых маленьких туристов: они могут отправиться в увлекательное путешествие по освоению территории парка.

Посетить удивительные места, где кажется, что время остановилось, можно, отправившись в паломничество по святым местам, связанным с именами выдающихся уроженцев этой земли, наиболее ярких представители католической церкви: святого Франциска Ассизского, святой Клары Ассизской и святого Бенедикта Нурсийского. Совершая паломничество по стопам Франциска Ассизского, по **Виа Франчиджена**, одному из двух главных паломнических путей средневековой Европы, вы окажетесь наедине с собой и с окружающей природой среди бескрайних пейзажей и в то же время ощутите духовное единение с многочисленными паломниками, приезжающими в эти святые места со всего мира.

Вдоль пути расположено немало гостиниц и иных средств размещения.

Не менее интересно совершить путешествие по любому из знаменитых **«винных маршрутов»**, знакомящих одновременно с природой, кухней, историей и традициями региона. Такие маршруты пролегают через самые значимые районы области, поэтому помимо дегустации вин подобные путешествия позволяют лучше узнать местные **эногастрономические и ремесленные традиции**. Вам встретится множество ремесленных мастерских по производству **керамики, стекла и деревянных изделий**, типичных для базирующейся на традициях культуры, имеющей древние корни. Необходимо побывать хотя бы в одной из многочисленных маслобоен области, чтобы познакомиться с культурой производства оливкового масла. Именно этот продукт является предметом особой гордости и результатом кропотливого труда маслодельных заводов и консорциумов региона, добившихся присвоения **оливковому маслу Умбрии знака качества DOP** (защищенное наименование по происхождению).

### Что попробовать

Умбрию называют «малой землёй великих вкусов»; кухня региона способна удовлетворить потребности самых искушённых гурманов. Любителям **мяса** необходимо попробовать разнообразные блюда из **свинины**. Умелые мясники из **Норчи** готовят из нее деликатесы непревзойдённого качества: «сальсичча» (разновидность шпикачек), аппетитные ветчины и колбасы, аромат и вкус которых подчёркивает подаваемый к ним **пресный хлеб**. Характерным ярким вкусом отличаются и местные **сыры**: выдержанный твёрдый сыр из овечье-

го молока «пекорино», а также свежие и твёрдые сорта козьего сыра «каприно».

Одним из традиционных продуктов считается **чечевица из Кастеллуччо-ди-Норча**. Этот вкусный и питательный ингредиент используется в качестве гарнира и для приготовления **супов**, удостоенных по решению Европейского Союза знака IGP (защищенное географическое указание).

Богатый ассортимент блюд полностью соответствует высокому качеству типичных продуктов этой территории, среди которых отдельное место занимает **трюфель**. В Умбрии наиболее распространён чёрный трюфель; он ценится как приправа к макаронам и дичи, особенно в районе Норчи и Сполето. А в долине Тибра и в окрестностях Орвьето и Губбио можно также найти редкий, а потому ещё более ценный белый трюфель.

Все блюда местной кухни заправляют местным же золотистым **оливковым маслом**, которое не затмевает, а лишь подчёркивает вкус любого блюда. Благодаря своему высокому качеству оно удостоено знака DOP (защищенное наименование по происхождению).

Наиболее распространённым **сладким блюдом** в Умбрии является **панпепато** — сладкий хлеб со специями, орехами, миндалем, шоколадом, изюмом и мёдом). Невозможно отказать себе и в других традиционных сладостях, приготовленных по старинным рецептам умелыми руками местных виртуозов кондитерского искусства.

Умеренный климат и почва Умбрии создают идеальные условия для производства **вина**, недаром эта территория подарила нам целую серию великоленных белых и красных марочных вин **DOC**. К их числу относятся Ассизи-Грекетто и Сагрантино-ди-Монтефалько.





Удивляет своеобразием и своей непохожестью на другие замечательный регион центральной Италии — Марке. На редкость гармоничные извилистые формы этого края выражают его совершенство и великолепие: высокие скалистые отвесные утёсы и пещеры, обрамляющие незабываемой красоты пляжи; располагающиеся среди живописных холмов история, традиции и искусство этого края; а также оборудованные по последнему слову техники горные спуски, ожидающие любителей лыжного спорта.

 [www.turismo.marche.it](http://www.turismo.marche.it)

Территория этого региона характеризуется главным образом горным и холмистым рельефом; западную часть этого края занимает адриатический склон **Умбро-Маркских Апеннин**, а восточная часть плавно спускается своими песчаными пляжами к побережью Адриатического моря. Нельзя остаться равнодушным, увидев простирающуюся вдаль береговую линию песчаного золотистого побережья, омываемого кристально чистыми водами. Расположенный здесь прекрасно оборудованный курорт **Сенигаллия** располагает к прогулкам вдоль кромки моря, особенно на закате

солнца. Не менее привлекательны и курорты **Габичче-Маре**, **Пезаро**, **Фано**, **Чивитанова-Марке** и **Сан-Бенедетто-дель-Тронто**. Здесь можно прекрасно отдохнуть на оборудованных всем необходимым пляжах, которые уже в XIX веке пользовались особой популярностью в элитных буржуазных кругах.

Тем же, кто предпочитает дикую природу, следует отправиться на **побережье Конеро**, известное своими живописными пейзажами и уголками первозданной природы, добраться до которых зачастую можно только по морю или по протоптанным среди пышной средиземноморской растительности тропинкам.



В области Марке особое внимание уделяется охране природы, национальным и региональным паркам, а также находящимся под защитой Всемирного фонда дикой природы (WWF) территориям. Любителям трекинга **Парки Монти-Сибиллини** и **Монти-делла-Лага** предлагают уникальные по красоте пейзажи. Нельзя обойти вниманием представляющие особый интерес для спелеологов карстовые **пещеры Фразасси**. Они привлекают туристов со всей Европы, поскольку некоторые из пещер были заселены ещё в доисторические времена.

На холмах Асколи-Пичено и в **долине реки Эзино** расположилось великое множество садов и виноградников, окружающих старые крестьянские дома, всегда отличавшиеся традиционным гостеприимством и хлебосольством; именно здесь можно вновь ощутить подлинный вкус простых вещей. Особняки и простые деревенские дома, приспособленные под агротуристические хозяйства, предоставляют уникальную возможность вернуться назад в прошлое.

Провинции Марке: **Анкона** (административный центр области), **Асколи-Пичено**, **Фермо**, **Мачерата**, **Пезаро** и **Урбино**.

### Что посмотреть

Этот регион воскрешает память о своём великом прошлом, наложившем отпечаток на его культурно-историческое развитие. Повсеместно ощущаются его отголоски: в городах искусств; на кажущихся гостеприимными салонами площадях; на улицах и во дворцах; а также в будто бы замерших во времени средневековых городках. Одним из монументальных городов Италии является **Асколи-Пичено**. Его исторический средневековый центр, а также площадь Пьяцца-дель-Пополо, украшенная арочным портиком и зубчатой башней дворца Палаццо-деи-Капитани-дель-Пополо, привлекают сюда множество туристов. Открыты для посещения и некоторые ремесленные лавочки — свидетельство творчества и мастерства асколийцев, производящих, например, превосходные музыкальные струнные инструменты. В первое воскресенье августа в городе проходит традиционный рыцарский турнир **Квинтана**, на время которого Асколи-Пичено полностью преобразуется, воссоздавая свой исторический облик. В этот день искусные всадники на лошадях состязаются друг с другом в турнире с названием «Джостра дель Сарачино».

Старинный город-порт **Анкона**, известный как **«Восточные ворота»**, бережно хранит важные исторические памятники, а также приглашает посетить свои гостеприимные пляжи. А расположенный на месте древнего греческого Акрополя Кафедральный собор Св. Кириака Иерусалимского считается одной из самых интересных средневековых церквей региона Марке.

Исторический центр города **Урбино** с расположенным здесь знаменитым герцогским дворцом Палаццо Дукале является ярким примером искусства и архитектуры эпохи итальянского Возрождения и входит в число объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Достоин внимания также город **Градара** с его старинным замком, являющим собой великолепный образец военной средневековой архитектуры. С ним связана крайне романтическая и столь же трагическая история любви Паоло и Франчески, персонажей «Божественной комедии» великого Данте. Важным, с точки зрения религиозного туризма, является посещение Дома Богородицы в **Лорето** — одной из величайших святынь и неизменного места паломничества для всех христиан-католиков.

Отправившись в **Пезаро**, на родину знаменитого композитора **Джоаккино Россини**, поклонники классической музыки могут насладиться его неповторимой музыкой. Проходящий здесь в августе в течение двух недель **Оперный фестиваль им. Россини** стал неизменным местом встречи и событием мирового значения для любителей музыки. Город Пезаро богат не только культурными мероприятиями, но и целым рядом других интересных достопримечательностей.

Любители сладкого, попавшие во время **Карнавала** в город **Фано**, будут в прямом смысле слова «заброшены» конфетами и шоколадом. Тремя древнейшими традициями этого карнавала являются: разбрасываемые с импровизированных аллегорических карет в толпу сладости, маска «вулон» — карикатура на наиболее известных людей города и так называемая «музыка арабита»: музыканты, играющие на таких «инструментах», как оловянные банки, кофейники, кувшины.

### Чем заняться

Гармоничное сочетание моря и гор превращает регион Марке в идеальное место отдыха для тех, кому хотелось бы окунуться в кристально чистые воды местного побережья или исследовать богатый растительный мир парков и заповедников этого края.

**Природные парки** и заповедники занимают достаточно большую часть находящейся под охраной территории региона. **Национальный парк Монти-Сибиллини** и **заповедник Гран-Сассо-и-Монти-делла-Лага** предлагают посетителям небывалой красоты пейзажи, удивляющие воображение своей богатой флорой и фауной. Любители **бёрдвотчинга** могут наблюдать здесь беркутов, орлов, сапсанов и филинов. Богатый выбор маршрутов ждёт и любителей **трекинга, маунтинбайка, верховой езды, гребли на каноэ**, а также всех тех, кто приезжает сюда, чтобы просто насладиться прогулками по местным лесам и рощам. Следуя многочисленными велосипедными маршрутами, путешественники имеют интересную возможность открыть для себя красоты природы, а также исторические, культурные и даже эногастрономические традиции региона. Тем, кто увлекается зимними видами спорта, горные склоны Апеннин предлагают весь спектр развлечений: сноуборд, системы горнолыжных спусков, сноупарк, а также различной сложности и протяжённости трассы для беговых лыж. А ледовый дворец в населённом пункте **Уссита** готов приятно

удивить тех, кому нравится **катание на коньках**. Путешествуя по региону Марке, нельзя не посетить великолепный мыс **Конеро**, являющийся частью одноименного регионального заповедника, расположенного к югу от Анконы. Мыс Конеро с курортами **Портоново, Сироло** и **Нумана** является излюбленным местом отдыха жителей Анконы. Высокий, изрезанный берег и замечательное Адриатическое море превращают этот край в один из наиболее привлекательных туристических курортов итальянского побережья. Морское дно у берегов мыса характеризуется таким же, как и само побережье, скалистым и песчаным рельефом. Красота богатых подводной флорой и фауной местных глубин привлекает сюда множество любителей **подводного плавания**. В первые дни мая в Анконе проводится традиционная ежегодная ярмарка **Фьера ди Сан-Чириако**, посвящённая покровителю города св. Кириаку Иерусалимскому. На четыре дня город заполняется сотнями киосков с изделиями, выполненными представителями местных ремёсел, выставками, прилавками с типичными для этой территории продуктами, уличными музыкантами и импро-



визированными выставками художников под открытым небом. Любители музыки могут оценить организуемый в этом городе международный джазовый фестиваль **AnconaJazz**. Это событие пользуется огромной популярностью и имеет большую значимость для всего региона.

### Что попробовать

Особенность местной кухни заключается в гармоничном сочетании ароматов и вкусов, характерных для различных областей этого региона. Своеобразие гастрономических вкусов отдалённых от побережья районов региона выражается в насыщенных ароматах типичных для этой территории блюд. Большим спросом здесь пользуются запеченный **поросёнок** («поркетта»), **маринованный ягненок**, блюда с **грибами**, особенно ценятся блюда с известными **трюфелями** из Аккуаланья и Сант-Агата-Фельтрия. В качестве первых блюд популярны лапша **«тальятелле»**, **«строццапрети»** и традиционные **«винчиграсси»**, основной ингредиент всех местных запеканок и лазаний.

Свежесть и аромат моря можно почувствовать, отведав многочисленные рыбные блюда. Главным

рыбным блюдом по праву считается «бродетто». Рецепт этой ухи включает более 14 наименований рыбы; в Пескаре и Анконе в бродетто добавляют также помидоры, а в Асколи — шафран. Фирменным блюдом города Асколи является **«фритто мисто аль асколана»**: фаршированные оливки, крем, кабачки, артишоки и бараньи рёбрышки. Среди сладких блюд выделяются **«чамбелотто»** с анисовыми грибами, десерт из теста с мёдом **«чичеркьята»**, жареные пельмени **«равиоли»** с начинкой из каштанов, крема и творога.

Нельзя не упомянуть такие местные продукты, как обёрнутый листьями грецкого ореха и созревший в туфовых пещерах овечий сыр **«пекорино»** из **Таламелло**, ветчины, корейка, а также изготовленная из свиных субпродуктов **«коппа ди теста»**.

Все эти блюда сопровождаются прекрасными винами района Асколи Пичено: белое **Фалерио-деи-Колли-Асколани**, красное **Россо Пичено** и **Россо Пичено Супериоре**, а на десерт — предварительно вареное, а затем выдержанное в винных бочках виноградное сушло «вино котто», а также анисовые ликеры «анисетта» и «мистра».





## ЛАЦИО

Отсюда христианство стало распространяться по Европе. «Вечный город» Рим, столицу региона, называют колыбелью западной культуры. Лацио — край озер и легенд, термальных источников и богатой истории, древних дорог и зеленеющих холмов. Берега этого расположенного в центре Италии региона омывает Тирренское море, а по его территории протекают воды реки Тибр. В ландшафте территории преобладают холмы и горы, переходящие ближе к побережью в равнину.

 [www.visitlazio.com](http://www.visitlazio.com)

Пейзаж этого края весьма разнообразен и в то же время будто бы слит воедино. Его первозданная природа и убегающие вдаль горизонты, затаившиеся среди городов, поражают своей оригинальностью. Столица Италии, город **Рим**, удивит путешественников великолепием и незабываемой красотой своих памятников. Одним из них является старинный городской парк **Вилла Боргезе**, где можно совершать как пешие, так и велосипедные прогулки, наслаждаться искусством и знакомиться с художественными шедеврами **Галереи Боргезе**, наблюдать за окружающей и всепоглоща-

ющей природой в окружении небольших прудов и многовековых деревьев.

Регион Лацио славится также своими **термальными курортами**, рождение которых обусловлено многочисленными источниками, обладающими целебными свойствами. Расцвет культуры терм пришелся на эпоху Древнего Рима: как республиканского периода, так и периода Империи. На всей территории области можно встретить многочисленные примеры сохранившихся до наших дней терм (общественных бань), построенных древними римлянами. Наиболее известны находящиеся в самом сердце Рима **Термы Каракаллы**. Другим крупным термальным центром является город **Тиволи**, славящийся прежде всего своими

художественно-архитектурными достопримечательностями. Популярность Тиволи главным образом принесли две его великолепные виллы: Вилла д'Эсте и Вилла Адриана.

Любителей **моря** здесь ждут настоящие жемчужины побережья: курорты Газта, СабAUDIA, Сан-Феличе-Чирчео, Сперлонга и **острова Понца и Вентотене**. А для поклонников **озёр** есть **Браччано**: завораживающая своей красотой водная гладь, погружённая в пышную зелень берегов, где гордо возвышается **замок Одескальки** XVI века.

Прогуливаясь по средневековым улочкам живописных деревушек, расположенных у самого берега озера, отчётливо понимаешь и ощущаешь связь этих мест не только с Римской империей, но также и с другими историческими эпохами, оставившими здесь свой отпечаток. Пример тому — озеро **Большена**, расположенное в окрестностях города Витербо. Это самое большое озеро вулканического происхождения в Европе, да ещё и с двумя островами: **Бисентина** и **Мартана**. Ошеломляющие своей красотой пейзажи переплетаются воедино с историческим наследием, оставленным этрусками, римлянами и последующими цивилизациями.

Не будут разочарованы также любители **гор** и **горнолыжных курортов**: вам, несомненно, понравятся Терминилло, Ливата и Кампо-Стаффи. Ярчайшие впечатления от посещения этого замечательного края, безусловно, надолго останутся в вашей памяти, но, кроме того, вас не покинет и острое ощущение неумолимого хода времени, которое, очевидно, и побудило наших предков оставить память о себе, бросив вызов векам.

Провинции Лацио: **Рим** (административный центр), **Фрозиноне, Латина, Рьети, Витербо**.

### Что посмотреть

Познать и открыть для себя **Лацио** всё равно, что перелистывать книгу по **истории**. Страница следует за страницей, связанные невидимой нитью события, оставивших на земле свой неизгладимый след. Таков **Рим, Вечный город**, в глазах всех путешественников. Он полон знамений, свидетельств и переплетённых воедино идей. Следуя им, кажется возможным воссоздать историческую книгу, оказавшуюся в наших руках.

Первой страницей этой своеобразной исторической книги по праву является величественный амфитеатр Флавиев, более известный как **Колизей**; именно на его арене разыгрывались кровавые

спектакли гладиаторских боёв. Здесь начинается улица Виа-Деи-Фори, где в гармонии с пышной растительностью расположился уникальный археологический комплекс, состоящий из храмов, базилик, общественных и религиозных построек, сердцем которого является **Римский Форум**.

Найденные во время раскопок археологические реликвии и бесценные произведения хранятся в **Капитолийских музеях** на **Капитолийском холме**, являвшимся когда-то акрополем древнего города. Рядом находится Театр Марцелла и знаменитые **Уста истины** (Бокка-делла-Верита), большой мраморный лик Фавна, установленный при входе в церковь Санта-Мария-ин-Космедин. По преданию, фавн отсекает руку лжеца.

Знакомство с городом продолжается, следуя по набережной Тибра, ведущей к **замку Святого Ангела** (Кастель-Сант-Анджело) — мавзолею императора Адриана. В своё время Кастель-Сант-Анджело служил убежищем пап и использовался в качестве тюрьмы. От стен замка, любуясь величественной панорамой улицы Виа-делла-Кончилиационе (буквально «улица Примирения»), приближаемся к **Ватикану** — резиденции высшего духовного руководства римско-католической церкви. Здесь же находятся знаменитая **площадь Святого Петра** (Сан-Пьетро) с великолепной, словно раскрывающей свои объятия перед посетителями колоннадой XVII века, шедевр архитектора Бернини, и несравненная **Сикстинская капелла**, бережно хранящая один из самых грандиозных шедевров кисти великого **Микеланджело** — фреску «Страшный Суд», выполненную мастером в XVI веке.

В Риме располагаются наиболее важные общественные и государственные учреждения страны. Невозможно обойти вниманием многочисленные римские дворцы, церкви, площади: **Испанская площадь** с известной на весь мир Испанской лестницей, **площадь Фарнезе** и **Навонская площадь** с величественным Фонтаном «Четырёх рек» архитектора Бернини; созданный в XVIII столетии **фонтан Треви** — излюбленное место всех туристов, которые, веря преданию, бросают в воду монетки, надеясь когда-нибудь вновь вернуться в Вечный город.

Одной из достопримечательностей окрестностей Рима являются **Кастелли-Романи**. Они привлекают любителей загородных поездок, тех, кто предпочитает проводить время на лоне природы или наслаждаться прохладой в жаркие летние ночи.

Известный как римский морской курорт, **Остия** поражает насыщенной историческими памятниками **археологической зоной** древней части города, прекрасно сохранившейся со времён Римской империи.

В 40 км от Рима расположен городок **Тиволи**, который обязательно стоит посетить ради расположенных здесь двух великолепных вилл: **Виллы Адриана** и **Виллы д'Эсте**, внесенных в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. **Вилла д'Эсте** привлекает сверкающими фонтанами, садами и величественным дворцом эпохи Возрождения, а **Вилла Адриана** — своей исторической ценностью, так как в своё время она была резиденцией императора Адриана.

**Риети**, являвшийся важным центром еще во времена Античности, хранит немало свидетельств как древнеримской эпохи, так и Средневековья, периода, когда он был свободным городом, а позже стал папской резиденцией. **Латина** и ее провинция порадуют великолепными пляжами вдоль Тирренского побережья, небольшими очаровательными старинными городками «борги» и прекрасной природой **Национального парка Чирчео**. А еще обилием зелени и великолепными средневековыми городками поразит район **Туша** и его главный город — это рай для тех, кто любит насладиться хорошим застольем и отдохнуть в тишине в окружении памятников времен этрусков, вблизи от старинного паломнического пути Виа Франчиджена. Пока еще малоизвестен, несмотря на бесчисленные красоты, район **Чочарии** и его главный город. Эта территория богата роскошными пейзажами, утопающими в зелени очаровательными городками и историческими памятниками.

#### Чем заняться

Помимо бесценного **культурно-исторического наследия**, Лацио интересен своей **природой**. Подтверждением тому являются его парки и заповедники: **Национальный парк Чирчео**, **Региональный заповедник Кастелли Романи**, живописный Сад Нимфы, а также **Региональный Археологический Парк Античной Аппиевой дороги**. По территории парков проводятся различные тематические экскурсии, позволяющие познать природу в слиянии с древней историей, а любители **бёрдвотчинга** могут круглый год любоваться многочисленными обитающими в этих парках видами пернатых.

**Региональный заповедник Браччано-Мартиньяно**, на территории которого находятся два одноимённых озера, привлекает любителей парусного спорта и гребли на байдарках. А тех, кто предпочитает море, ждёт фантастической красоты архипелаг Понтийских островов, где можно заняться подводным плаванием, отправившись на исследование подводного морского царства с его богатой флорой и фауной.

Путешественников, мечтающих отдохнуть и восстановить свою физическую форму, порадуют такие термальные курорты, как **Фьюджи**, Тиволи и **Витербо**. Эти оборудованные по последнему слову техники термальные центры предлагают возможность пройти курс традиционных оздоровительных процедур, а также насладиться очарованием античной истории этих мест. Поклонники **гор** смогут прекрасно провести время не только на известных горнолыжных курортах **Терминилло**, Леонесса, Арчиначцо, но и отправиться в **пешеходные и велосипедные прогулки**, прокатиться на горных велосипедах или заняться альпинизмом.

Безусловно, **Рим**, как любая крупная столица, предлагает своим гостям бесконечный выбор развлечений на любой вкус. Бесмысленно ещё раз перечислять известные всему миру **архитектурные достопримечательности**, познавательные прогулки, культурно-исторические мероприятия, литературные встречи, выставки, фестивали и т.д., которые проводятся в Риме на протяжении всего года. Здесь можно превосходно проводить время, прогуливаясь по улицам «римского четырёхугольника шопинга»: Виа-деи-Кондотти, Виа Фраттина, Виа Боргоньона и Виа Маргутта. Магазины, располагающиеся в уникальных средневековых зданиях и дворцах, в непосредственной близости от блистательной Испанской лестницы, предлагают лучшие образцы как итальянской **моды «made in Italy»**, так и моды других стран. Оказавшись на любой из площадей исторического центра города и заказав **аперитив** в одном из литературных кафе, можно окунуться в очаровательную атмосферу знаменитой **«Сладкой жизни»** («Дольче Вита») Федерико Феллини. Улица Венето (via Veneto) с её уютными модными кафе и ресторанами как в те далёкие времена, так и в наши дни является своеобразным символом эпохи. И устоять перед ее очарованием просто невозможно. Безусловно, Рим это не только блеск и величие, его нужно познавать





постепенно, «смаковать маленькими глотками», исследовать каждый укромный уголок. Здесь можно столкнуться с совершенно неожиданными открытиями, как случается, когда заглядываешь в замочную скважину старинной двери, и вдруг внезапно перед тобой предстаёт величественный купол **Собора Святого Петра**.

#### Что попробовать

Кухне Лацио присущи яркие и насыщенные вкусы, все её блюда отличаются простотой, а для их приготовления используются исключительно натуральные продукты. Познакомившись с этой кухней, вы поймете, что здесь понимают толк в еде. Назовём лишь некоторые из богатого ассортимента первых блюд: картофельные клецки **«ньоки»**; «спагетти-алла-аматричана» с беконом и овечьим сыром пекорино; «спагетти-алла-карбонара» с грудинкой, яйцом и овечьим сыром; «ригатони-алла-пайата» — короткие макароны с рагу из потрохов молочного теленка.

Переходим к вторым блюдам: мясо **ягненка с овощами** — «аббаккьо»; тушёная говядья требуха, приготовленная по традиционному рецепту римского района Трастевере, — «триппа трастеверина»; тушенный с овощами бычий хвост — «кода-алла-вачинара», телячий эскалоп — **«саль-**

**тимбокка алла романа»**. Все эти традиционные блюда местной кухни можно отведать в многочисленных характерных местных рестораничках — trattoriaх. Другими характерными блюдами Лацио являются **римские артишоки**, в честь которых здесь устраиваются гастрономические праздники и народные гулянья, **«поркетта»** — запеченный со специями молочный поросенок из района Каstellи-Романи, **черные оливки** из Гаэты, оливковое масло из Сабины и **каштаны** с **гор Монти-Чимини**.

Регион Лацио по достоинству гордится многочисленными марочными **винами категории DOC** (наименование гарантированного происхождения). Они прекрасно дополняют блюда местной кухни. К их числу относятся: **Априлия**, Алеатико-ди-Градоли, вина окрестностей Каstellи Романи и с холмов Колли Альбани, а также **Монтефьясконе Эст!Эст!!Эст!!!** С названием этого вина связано старинное предание, согласно которому один аббат во время путешествий поручил своему слуге отмечать специальным словом «Est!» таверны с самым лучшим вином. В городке Монтефьясконе, пораженный вкусом предложенного вина, слуга написал на стене таверны: «Est!Est!!Est!!!» (целых три раза!), чтобы подчеркнуть прекрасное качество отведанного напитка.

## КАМПАНИЯ



Мягкий климат, красоты побережья, сокровища истории и искусства, хорошая кухня превратили Кампанию в тот край, где хочется жить и наслаждаться такой жизнью.

 [www.incampania.com](http://www.incampania.com)

Кампания — одна из южных областей Италии, расположенная со стороны **тирренского побережья**, от устья реки **Гарильяно** до **залива Поликастро**. Знакомство с этой областью начинается с моря, бесспорного господина этих мест, пленяющего своими насыщенными красками, живописностью усеянных бухтами берегов, их изгибами и излучинами, отвесными скалами, очаровательными **островами Неаполитанского залива: Капри, Искья и Прочида** — настоящими природными шедеврами. Чтобы до конца насладиться красотой получающейся картины, добавьте к ней пышную средиземноморскую растительность, и на ее лоне — маленькие живописные городки, где так приятно провести отпуск, погрузившись в историю и традиции Кам-

пании. А как не вспомнить самый знаменитый природный памятник этих мест, величественно возвышающийся над всей территорией угрюмый и таинственный **Везувий**, который так любят за его строгую красоту и которого боятся за его безудержную мощь. И **Неаполь**, известный на весь мир своими драматическими и страстными песнями, в которых, как и в самом городе, тесно сплелось аристократическое и народное, религиозное и мирское, веселое и грустное. На естественной туфовой террасе, нависшей над морем, уютно примостился городок **Сорренто**. В этой земном уголке рая изрезанные неприступные берега чередуются с небольшими потаенными пляжами. Немало положено здесь и человеческого труда. Самые неприступные зоны сегодня покрыты нисходящими к морю террасами, на которых растут цитрусовые дере-



вя, оливковые рощи и виноградники. Далеко вокруг распространяется пьянящий нежный аромат цветов лимона, померанца и флердоранжа. Музыка, море, самые разные развлечения и природа, а еще богатая история и природа; экскурсии в **Пестум, Геркуланум, Помпеи и Торре-Аннунциата**, монастырь **Чертоза-ди-Падула** или **королевский дворец Реджия-ди-Казерта** подарят незабываемые впечатления, ибо это настоящие экскурсии в прошлое.

Провинции Кампании: **Неаполь** (административный центр области), **Казерта, Беневенто, Авеллино и Салерно**.

### Что посмотреть

Кампания предлагает своим гостям широчайший спектр различных видов отдыха, среди которых, безусловно, невозможно обойти вниманием пять не имеющих себе равных достопримечательностей, признанных объектами Всемирного наследия ЮНЕСКО.

**Неаполь** ошеломляет туристов неповторимой живостью, морем, переливающимся всеми цветами радуги, а также историческим прошлым, напоминающим о себе в каждом уголке древнего центра города, ставшего подлинным музеем под открытым небом. Куда бы вы ни бросили взгляд, вас удивят полные неповторимого шарма элементы декора, часовни, храмы и обелиски в стиле барокко. Здесь можно увидеть изделия, выполненные представителями древних ремёсел: сценки Рождества Христова, так называемые «презепи» (ул. Сан-Грегорио-Армено), смычковые инструменты, изготовленные несравненными мастерами этого искусства, а также ювелирные украшения в Борго-дельи-Орефичи. Поражает также нескончаемое разнообразие экскурсионных маршрутов: посещение замков или музеев, исторических вилл и дворцов, бесчисленного множества церквей, хранящих бесценные шедевры скульптуры и живописи.

Уникальность и прекрасная сохранность археологической зоны **Помпей, Геркуланума и Торре-Аннунциата**, погибших в 79 г. н.э. вследствие извержения Везувия, послужили причиной внесения ее в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Неповторимый по своей красоте пейзаж предлагает также Амальфитанское побережье: заливы, бухты и как будто прилепленные к скалам живописные населённые пункты. Синева моря, зелень средиземноморской растительности,

причудливые цвета и формы местных домиков сливаются в единое целое, создавая один из самых живописных на итальянском побережье пейзажей. **Сорренто, Амальфи, Равелло, Виетри-суль-Маре и Позитано** — лишь некоторые драгоценные жемчужины, составляющие ожерелье маленьких прибрежных городков (их всего 12) Амальфитанского побережья. Эти городки, зачастую похожие на ожившие Рождественские сценки, со своими старинными переулками, арками и маленькими площадями околдовывают и притягивают чарующей атмосферой и доносящимися ароматами и звуками.

Находящийся под охраной ЮНЕСКО **Королевский дворец в Казерте** (Реджия-ди-Казерта) является не только подлинным шедевром архитектуры, но также хранилищем бесценных произведений искусства. Проходя по залам дворца, вы будете поражены нескончаемой вереницей находящего здесь художественного наследия: лепнина, барельефы, фрески, скульптуры и инкрустированные полы. Потрясают колоссальные размеры здания: четыре внутренних дворика, 1200 залов, более 30 широких парадных лестниц, в том числе знаменитая, состоящая из 116 ступеней Скалоне д'Оноре (Лестница Почёта), и в довершение необъятных размеров роскошный парк, служащий обрамлением этого сокровища.

Археология, природа и традиции — вот три отличительные черты **Национального парка Чиленто-и-Валло-ди-Диано**, перекрестка культур и народов ещё с доисторических времен. На его территории находится один из крупнейших в мире монастырей Чертоза-ди-Сан-Лоренцо, более известный как **Чертоза-ди-Падула**, руины древнегреческого города Элея и **Пестум** — очевидец и хранитель свидетельств прошлого этой земли, он может с гордостью похвастаться тремя наиболее хорошо сохранившимися греческими храмами: Храм Геры — самый древний, Храм Нептуна — самый крупный, и так называемый храм Цереры, на самом деле посвящённый богине Афине. Высадившиеся в 540 г. до н.э. на побережье Чиленто фокейцы основали здесь древний город Элея (современная **Велия**), родину великого философа и мыслителя Парменида.

Острова **Капри** и **Искья** с редким по красоте ландшафтом, созданным ветром и морем, но не без участия человека, являются идеальным местом для восстанавливающего отдыха в дневные часы и увлекательных ночных развлечений.

## Чем заняться

Кампания предлагает путешественникам огромный выбор достопримечательностей, позволяющих ознакомиться с этим регионом и ощутить на себе очарование и красоту этой земли, славящейся идеальной гармонией **истории, природы, культуры, фольклора и ароматов местной кухни**.

Выбор на любой вкус: культура, спорт, развлечения, но, самое главное, возможность воспользоваться услугами одного из многочисленных спа- или термальных курортов, идеальных для восстановления психологического равновесия и внутреннего комфорта. В области существует большое количество термальных оздоровительных курортов. Это главным образом места вулканического происхождения, благодаря чему здесь и возникли многочисленные подземные источники, обладающие целебными свойствами.

Когда речь заходит о **термальных курортах**, нельзя не упомянуть жемчужину Неаполитанского залива — остров вулканического происхождения **Искья, славящийся во всём мире своими термально-минеральными источниками. Оснащённые самым современным обо-**



**рудованием спа-центры предлагают широкий спектр оздоровительных и косметологических процедур, которые помогут вернуть утерянную форму. В то же время, находясь здесь, нельзя не оценить красоту и великолепие этого замечательного острова.**

**Помимо острова Искья, на фоне великолепно Неаполитанского залива раскинулся другой всемирно известный курорт — о.Капри** — центр светской жизни и неизменное место встречи политиков, звёзд кинематографа и бомонда. Чтобы проникнуться атмосферой этого загадочного и полного обаяния острова, вам просто необходимо прогуляться по его легендарной площади — Ла-Пьяццетта-ди-Капри.

Бесконечны достопримечательности этого острова и возможности насладиться ими: мини-круизы на традиционных лодках «gozzo», прогулочные **туры на вертолёте** по всему Неаполитанскому заливу и над местностями **Геркуланум и Помпеи**, а те, кто хочет остаться на земле, могут в сопровождении гида посетить самые укромные и очаровательные уголки этого края и услышать множество любопытных и забавных местных историй.

Несмотря на то, что море, безусловно, остаётся главной достопримечательностью региона Кампания, нельзя не упомянуть и центральные, не имеющие выхода к морю области региона, также заслуживающие внимания путешественников. Следуя старинными тропами, насчитывающими около 2000 лет, вы сможете попасть в самое сердце **Национальных и Региональных парков**, которые хранят в своих природных глубинах уникальные реликвии прошлого.

На этой обласканной солнцем и морем земле не могли не родиться превосходные сорта винограда и, как следствие, получившие признание во всём мире вина. Выбрав один из **винных маршрутов**, в которых вашими гидами станут природа, традиции, а также исключительный вкус, любители и ценители так называемой **«крови бога Бахуса»** смогут продегустировать широкий ассортимент ценных сортов вин.

Многочисленные **фестивали и праздники**, в том числе культурные мероприятия международного уровня, проводимые в Кампании, знакомят гостей этого региона с его древними историческими традициями. Ежегодный музыкальный **Фестиваль в Равелло**, проходящий в завораживающей атмосфере **Амальфитанского побе-**



**режья**, является неизменным местом встречи ценителей музыки. Здесь сливаются воедино чарующая сила искусства и непревзойдённая по своей красоте природа.

### Что попробовать

Кампания славится своей великолепной кухней, отличающейся от гастрономических традиций других регионов Италии. Благодаря своему солнечному климату, эта земля может гордиться самыми сочными и вкусными **помидорами**, незаменимыми при приготовлении множества блюд местной кухни, в том числе известной во всём мире **неаполитанской пиццы** и **кальцоне**. Давно стала легендой история о неаполитанском пиццайоло, создавшем специально для чествования королевы Италии **Маргариты Савойской** пиццу, украшенную помидорами, моцареллой и базиликом — трехцветная пицца, повторяющая цвета итальянского флага. Она до сих пор сохранила своё оригинальное название — **«Пицца Маргарита»**. Неаполь является также и родиной **спагетти**. Удивляет великое множество исключительно вкусных соусов и приправ для них, но самое главное — степень готовности (твердость/

мягкость) этих макаронных изделий, здесь все должно быть строго по правилам кулинарного искусства, в котором неаполитанцам нет равных. Объектом гордости этого региона является также сыроварение: известная во всём мире **mozzarella di bufala** («моцарелла-ди-буфала»), нежнейший сыр из молока буйволицы, искусно приготовляемый в районах Мондрагоне, Баттипальи, Капуа и Эболи.

Типичные сладости Кампании — это, безусловно, **«пастьера»** — традиционный неаполитанский торт, хрустящие слоеные **«сфольятелле»** с мороженой начинкой, а также пропитанные ликером ромовые бабы — **«бабà»** и освежающее бисквитное пирожное, пропитанное ликером лимончелло и покрытое лимонным кремом — **«делиция аль лимоне»**.

Популярный лимонный ликер **«лимончелло»** из Сорренто, а также такие вина региона Кампания, как **Таурази**, **Альянико**, **Греко-ди-Туфо**, **Асприно-д-Аверса**, **Лакрима Кристи**, **Фьяно** и **Солопака**, служат великолепным дополнением к традиционному ужину при свечах, накрытому на террасе с видом на море, под звуки доносящейся издалека неаполитанской музыки.



## БАЗИЛИКАТА

Базиликата разместилась на юге Апеннинского полуострова между «носом» (Калабрия) и «каблуком» (Апулия) итальянского «сапожка». Это излюбленный край для тех, кто предпочитает путешествовать по отдалённым от шума и стресса современной жизни местам, там, где тишина, колорит природных красок, традиционные ароматы и вкусы дарят незабываемые, уникальные впечатления.

 [www.basilicataturistica.it](http://www.basilicataturistica.it)

Леса и рощи, покрывающие горные ландшафты, усеяны множеством очаровательных **местечек**, часть которых расположены на высоте 1000 м над уровнем моря. Чистый воздух, красота природы в сочетании с историческими памятниками, а также присущие местной кухне ароматы придают отдыху в этом регионе особый шарм, делая его интересным и разнообразным.

Одним из наиболее живописных, но пока еще не очень известных районов Базиликаты являются окрестности **озёр Монтиккио**. Восхищают своей красотой водные глади **Большого и Малого озёр** (Лаго Гранде и Лаго Пикколо), располо-

женные в кратерах потухшего **вулкана Вульгуре** и окруженные богатой растительностью.

Несмотря на то, что большая часть территории Базиликаты расположена внутри материка, её побережье омывается сразу двумя **морями: Ионическим и Тирренским**. Ионическому побережью, с расположенными на нём популярными курортами **Метапонто** и **Поликоро**, характерны широкие песчаные или галечные пляжи, в некоторых местах окружённые сосновыми рощами и рядами эвкалиптов, распространяющих в воздухе свой приятный аромат.

Находящийся на Тирренском побережье **залив Поликастро** отличается высокими скалистыми изрезанными берегами; отвесные мысы

чередуются здесь с маленькими пляжами с кристально чистой водой.

Провинции Базиликаты: **Потенца** (административный центр области) и **Матера**.

### Что посмотреть

Уникальной исторической местностью, находящейся **под охраной ЮНЕСКО**, является Матера — её называют городом «Сасси» (в переводе с итальянского — «Скалы») со **скальными церквями**.

Прогуливаясь по улочкам **Чивиты** — древнего центра города, — путешественник попадает в самое его сердце, представляющее собой частую сеть пещер, выдолбленных с своё время пастухами непосредственно в скале и ставшими для их семей и домашнего скота настоящим домом и убежищем. Этот архаический архитектурный комплекс, сооружённый без какого-либо проектирования, стал **настоящим памятником**, привлекающим сюда посетителей со всего мира.

Именно благодаря своей уникальности это место было выбрано актёром и режиссёром Мэлом Гибсоном для съёмки фильма «Страсти Христовы».

Раскинувшееся на 32 км тирренское побережье Базиликаты с его популярным туристическим курортом **Маратая** славится необычайной красотой местного морского дна и богатым миром населяющей его подводной флоры и фауны.

Для тех же, кто водным глубинам предпочитает возможность понежиться под лучами тёплого солнца, местное побережье предлагает бесчисленные уютные пляжи и освежающие воды кристально чистого моря. Прогулки на катере вдоль побережья предоставляют возможность осмотреть характерные для этих мест морские пещеры и воочию оценить первозданную красоту моря.

Маратая воистину является драгоценной жемчужиной в великолепной оправе живописного **залива Поликастро**. Удивительный по своей красоте вид на залив открывается с вершины горы Сан-Бьяджо, где гордо возвышается над морем **статуя Христа Спасителя**.

### Чем заняться

Большую часть территории Базиликаты занимают покрытые великолепными лесами и рощами горы. Этот регион круглый год предлагает путешественникам множество замечательных мест для отдыха: здесь можно восстановить свои силы, развлечься, а также насладиться традиционными блюдами местной кухни.

Эти места предлагают туристам богатый выбор развлечений не только зимой, когда на вершинах гор лежит снежный покров, они и летом являются идеальным местом времяпрепровождения: можно гулять в горах, карабкаться на вершины, кататься на велосипеде или просто читать хорошую книгу.

Здесь, в непосредственном контакте с первозданной природой, можно весело и непринуждённо кататься по лугам на двухколесном **роллербе**, спускаться в одиночку или с друзьями на **надувных санях** и, почему бы и нет, испытать себя на спуске в **девалькарте**.

Среди этих великолепных пейзажей можно **прокатиться верхом** или на **маунтинбайке**, или пройти пешком, следуя шаг за шагом по тропам, убегающим к вершинам гор, достигнув которые, можно бесконечно любоваться захватывающей дух панорамой.

Разнообразны и непредсказуемы воды региона Базиликата: прозрачные и чистые, шумные и бурлящие, спокойные и приветливые. Горные потоки и ручьи, озера в окружении пышной зелени, **море** с тысячами оттенков синего цвета — все это бесценное богатство, дарящее возможность развлекаться под открытым небом, наслаждаясь различными видами спорта: **рафтингом, кэньонингом, греблей на байдарках и каное, парусным спортом, дайвингом** или **спортивной рыбной ловлей**.

Для любителей **шопинга** и **ночной жизни** идеальным курортом, безусловно, является **Маратая**: манящие витрины бутиков и магазинов центра города, ужин в одном из портовых ресторанчиков, десерты и лакомства в барах центральной площади и — в довершение вечера — дискотеки с танцами до зари.

### Что попробовать

Местная кухня Базиликаты — простая и ароматная; в её основу входят характерные для данного региона продукты, из которых, следуя древним традиционным рецептам, готовятся бесподобные блюда. Основными ингредиентами этой кухни являются **макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы**; они до сих пор изготавливаются вручную с помощью традиционной утвари: «разола», стальная маленькая лопатка, «каварола», и «макарунара», особый тип скалки с углублениями. А для приготовления макаронных изделий типа **«минуих»** и **«триа»** главным образом необходимо умение и мастерство хозяйки.



**Острый перец**, именуемый здесь «диаволиккио», является символом местной кухни и часто используется при приготовлении разнообразных **соусов**. Особой популярностью пользуются такие традиционные блюда, как **«панелла»** и **«панкотто»**. «Панелла» — это большая буханка хлеба, приготовленная из теста с добавлением отварного картофеля; «панкотто» — это горячий бульон с гречками, в который заливаются сырые яйца. Любят в Базиликате также и **блюда из ягнёнка**: **«кацмар»**, **рулет из потрохов** (на местном диалекте называемый «ньюмаредд») и **«куртуридди»** — особый вид тушёного мяса. Ещё одним характерным блюдом является запечённая в духовке **голова ягнёнка**, приправленная орегано и овечьим сыром «пекорино». Этот

регион славится таким мясным изделием, как **«луканика»** — сырая колбаска из нежирной свинины с различными натуральными добавками и без консервантов. Местная кухня также богата вкусными **овощными блюдами** с неизменным присутствием красного перца: традиционные пироги с овощной начинкой — **«кальцоне»**; жаренный с перцем и баклажанами картофель в соусе из помидор **«чаммотта»**; тушенные в оливковом масле с беконом бобы, картофель и артишоки **«чалледда»**; **салат из маленьких луковок «лампаджони»**. Прекрасным вегетарианским блюдом является **«пиатто д'эрбе алла лукана»** — тушенные вместе лук, баклажаны, перец, помидоры, чеснок, базилик и петрушка, заправленные оливковым маслом.





Регион Абруццо, известный горным ландшафтом и дикой природой, расположен в центральной части Италии и простирается от самого сердца Апеннин до побережья Адриатического моря. Высоко в горах, среди первозданных вершин и скал, располагаются туристические курорты и комплексы, оснащённые оборудованием для занятий горными лыжами и другими зимними видами спорта: Пескассероли, Ривизондоли и Роккаразо.

 [www.abruzzoturismo.it](http://www.abruzzoturismo.it)

Захватывающая дух панорама высоких и труднодоступных вершин **Гран-Сассо**, **Монти-делла-Лага-и-Майелла** плавно переходит в просторную холмистую долину, простирающуюся до самого побережья Адриатического моря. Путешествуя от Гран-Сассо к морскому побережью, вам предстоит проехать по не перестающим удивлять богатейшей историей и культурно-художественными традициями местам.

В путешествии вас ждёт узкий серпантин долин, петляющий среди гор и холмов, природные исторически сложившиеся маршруты, среди которых нельзя не отметить одно из наиболее живо-

писных и завораживающих воображение мест: долину **Валле-дель-Атерно**, украшением которой служат античные поселения.

Находящиеся на территории региона заповедники: **Национальный парк Абруццо**, **Национальный парк Гран-Сассо-и-Монти-делла-Лага**, а также парк Майелла поражают не только красотой, но и примером отношения к природе. Здесь с особым вниманием относятся к охране местной флоры и фауны, представителями которой являются орлы, волки и марсианские медведи.

Для северного **побережья Абруццо** характерны длинные песчаные пляжи, для южного — каменистые, галечные.

Очаровательные маленькие городки, старинные монастыри и замки украшают материковую часть региона, поэтому количество маршрутов здесь, в самой зеленой области Италии, поистине бесконечно.

Провинции области: **Л'Аквила** (административный центр области), **Пескара**, **Терамо**, **Кьети**.

### Что посмотреть

Одной из наиболее значимых с художественной точки зрения достопримечательностей региона является областной центр **Л'Аквила**. Расположенный на склонах **Гран-Сассо**, этот город собрал в себе бесценные образцы художественного наследия прошлого: великоленнейшая базилика Сан-Бернардино; крепость XVI века; базилика Санта-Мария-ди-Коллемаджо; фонтан «99 струй», декорированный таким же количеством выполненных из камня масок. Город «Целестинской индугенции» предлагает множество исторических, художественных и религиозных маршрутов. К сожалению, жестоко обрушившееся на город и окрестности 6 апреля 2009 года землетрясение нанесло огромный ущерб бесценному культурному наследию региона. В Аквиле и ее окрестностях расположено множество памятников, напоминающих о сложной истории региона, начиная со знаменитого замка **Кастелло-ди-Челано**, где сегодня располагаются Археологический музей и Музей религиозного искусства, и заканчивая руинами древнеримского города Альба-Фученс.

Среди нескончаемых песчаных пляжей Адриатического побережья особое место занимает важный туристический центр **Пескара**, город, сохранивший память о поэте Габриэле Д'Аннунцио.

Внимание туристов привлекают многочисленные морские курорты: Торторето, Джулиянова, Сильви-Марина, Розето и южнее — Ортона, Васто и Сан-Сальво.

Историческую ценность представляет также город **Кьети**, расположенный на холме в непосредственной близости от морского побережья. Здесь находится великолепный собор, возведённый в XI веке; особый интерес представляет Национальный археологический музей, в коллекцию которого входят многочисленные доисторические экспонаты, а также свидетельства греческой и римской цивилизаций.

**Терамо** — ещё один крупный региональный центр, известный своим средневековым собором и развалинами древнеримского театра и амфитеатра. Многочисленные **небольшие средневеко-**

**вые поселения «борги»** — свидетели и хранители древних крестьянских цивилизаций — донесли до наших дней их традиции через фольклор и кустарные ремёсла.

Одним из характерных курортов долины Сангро, расположенной у берегов великолепного озера, является городок **Сканно** с его узкими улочками, старинными дворцами и городскими воротами, выполненными в стиле барокко.

Интересные исторические памятники и традиции сохранились на родине древнеримского поэта Овидия, в городке **Сультмона**. Помимо ценных памятников искусства здесь интересно посмотреть знаменитый скит Целестина V.

### Чем заняться

Многоликость ландшафта Абруццо предоставляет широкий выбор разнообразных и увлекательных вариантов проведения отпуска. Самые высокие вершины Апеннин и популярные курорты Роккаразо, Ривизондоли, Пескассероли и Кампо-Имперазо предлагают современно оснащенные горнолыжные курорты с системой трасс разной сложности для любителей **горных лыж, сноуборда и снежного рафтинга**. Приверженцы **беговых лыж** могут окунуться в великолепные пейзажи Национального парка Абруццо, Лацио и Молизе. Здесь можно заниматься различными видами спорта на лоне природы: ходить в **походы**, совершать прогулки на **маунтинбайке**, а также заниматься **трекингом** непосредственно на территории таких заповедных зон, как Голе-дель-Саджиттаро. Водопад Дзомпо-ло-Скьоппо, а также озёра Пенне и Серранелло населены редчайшими видами птиц. Горный ландшафт окрестностей Гран-Сассо и Сиренте идеально подходит для **альпинизма и скалолазания**. Любителей **верховой езды** ждёт множество разнообразных экскурсионных маршрутов, а **парк Гран-Сассо-и-Монти-делла-Лага** предлагает многокилометровый конный маршрут, пролегающий по заповедным местам неповторимой красоты.

**Морское побережье** со своими пляжами и оснащёнными современным оборудованием структурами предоставляет возможность заняться любимым видом спорта: **парусным спортом, греблей на каноэ, рыбалкой, виндсерфингом**. Значительное пространство отведено также и для велосипедных прогулок, маршруты которых пролегают через сосновые и буковые леса. Вечерами можно приятно **провести время** на дискотеках, в барах и ресторанах, расположенных вдоль всего побережья.



Достоинны внимания археологические памятники, сохранившиеся в долине Валле-дель-Фучино. Речь идет о руинах древнеримского города Альба-Фученс, некогда располагавшегося у подножья горы Монте-Велино в нескольких километрах от Авеццано, древнеримских домов-особняков «домусов» и некрополей. Город-спутник императорского Рима, когда-то он находился на берегу озера, к нашему времени давно высохшего.

Богат также выбор **религиозных маршрутов** по местам веры и культа, погруженным в первозданную природу региона. Одним из наиболее знаменитых является высеченный в скале скит Целестина V, а также романско-готическая церковь Санта-Мария-ди-Пропеццано в долине Воmano и церковь Санта-Мария-ин-Валле-Поркланета в городке Мальяно-де-Марси в провинции Аквилы.

Отправляясь от побережья Адриатики в глубь материка, можно увидеть многочисленные оливковые рощи и виноградники, а добравшись до Долины Пелинья, любители гастрономии смогут продегустировать и оценить качество местных **вин, оливкового масла и других характерных для этой территории продуктов.**

И напоследок обязательно упомянем о местных фольклорных и религиозных праздниках, о таких важных событиях, как Праздник прощения в Аквиле, Праздник укротителей змей в честь Святого Доминика в местечке Кокулло, живой Рождественский вертеп в Ривизондоли, Сентябрь в г. Ланчано и еще многих гастрономических праздниках «сагра», проходящих в разное время в различных городках Абруццо. Побывайте хотя бы на одном из них!

### Что попробовать

Область Абруццо славится также своими богатыми кулинарными традициями, неповторимыми и характерными для каждой отдельной провинции. Пальма первенства среди первых блюд принадле-

жит **«маккерони алла китарра»** — тип макарон домашнего приготовления, нарезанных с помощью специального приспособления с натянутыми стальными нитями. Провинция Терамо известна своими **«скриппелле»** — это тонко раскатанные и нарезанные пластинки из теста, отваренные в бульоне, и всевозможными супами из бобовых. На побережье доминируют первые блюда из рыбы и морепродуктов, часто приправленные помидорным соусом, что еще больше акцентирует вкус «рыбы бедняков», вылавливаемой здесь же в море в старых рыбацких местечках. Типичным для провинции Кьети вторым блюдом является **«скапече»** — законсервированная в уксусе жареная рыба, а также рыбный суп «гуаццетто», чаще всего подаваемый в приморских городках и в немного видоизмененном варианте — в провинции Терамо.

В горных районах, в провинции Терамо и Аквила, особой популярностью пользуются блюда из мяса ягненка, молодой козлятины, баранины, а также такие колбасные изделия, как **«лонца»**, **«вентричина»** и **ветчина «прошутто»**.

Ни одно застолье в Абруццо не может обойтись без тщательно подобранных местных вин: **Монтепульчано д'Абруццо**, **Санджовезе** и **Требьяно д'Абруццо**, хорошо известных в Италии и далеко за ее пределами благодаря тщательно выверяемой технологии производства и оптимальному соотношению цены и качества. Также в регионе, особенно в провинциях Кьети и Терамо, развито органическое виноделие.

Основу **сладкого стола** составляют кондитерские изделия с миндалём, среди которых нельзя не упомянуть **туррон** (косхалва), особенно знаменит туррон из Аквилы, типичные лакомства Сульмоны — **конфетти** (драже), а также обжаренные в меду шарики из теста с «чичеркьята», миндальное печенье «мостаччоли» и знаменитые пирожки **бокконотто**, типичные для провинции Кьети.





Расположенный в центрально-южной части Италии, между горным хребтом Южных Апеннин и Адриатическим морем, регион Молизе пока еще малоизвестен, но таит в себе немало интересного: природа, история, искусство, древние традиции и замечательная гастрономия.

🌐 [www.moliseturismo.net](http://www.moliseturismo.net)

Для территории Молизе характерен главным образом горный и холмистый рельеф, изоброждённый так называемыми «траттури». Это тропы, протоптанные многочисленными стадами перегоняемых между пастбищами Абруццо и Апулии животных. Путешествуя по этому, зачастую неизведанному краю, человек ощущает себя настоящим «первопроходцем». Национальный парк Абруццо, Лацио и Молизе приятно удивляет своих гостей разнообразным великолепием красивейших пейзажей; в многочисленных заповедниках находятся под защитой животные и растения.

Пейзажи первозданной природы служат великолепным обрамлением и для двух важнейших

**горнолыжных курортов** региона: **Кампителло-Матезе** и Капракотта.

Местное побережье с его песчаными пляжами утопает в богатой средиземноморской растительности, а кристально чистое **море** в этом году в очередной раз было удостоено Голубого флага — международной награды за соответствие высоким стандартам качества и признание территории, пригодной для безопасного купания.

Посещение расположенных на всей территории этого края многочисленных археологических памятников, монастырей, средневековых поселений и замков позволит наилучшим образом открыть для себя тысячелетнюю историю и культуру региона.

Отличительной чертой Молизе являются сохранившиеся в этом регионе и, к сожалению, утраченные в других областях обычаи и **традиции**,

древние ремёсла и промыслы. Именно эта особенность превращает Молизе в своеобразную «миниатюру древнего мира».

Провинция Молизе: **Кампобассо** (административный центр области) и **Изерния**.

### Что посмотреть

Знакомство с этим регионом начинается с богатым своей историей и культурой городом **Кампобассо** с его величественным замком Монфорте. Особого внимания заслуживает Археологический музей самнитского искусства. Здесь представлены уникальные экспонаты, являющиеся свидетельством цивилизаций, населявших эти территории с доисторических времён и до **самнитского периода**.

**Изерния** привлекает историческим центром города с расположенным здесь фонтаном XIII века, а также находящейся в близлежащих окрестностях древней доисторической зоной. Достойны внимания также самобытные населённые пункты Аньоне и Скаполи, донесшие до наших дней старинные местные обычаи; здесь до сих пор передаются из поколения в поколение древние **ремесленные традиции** региона. **Аньоне** славится своим литейным производством (creazione di campagne), создающим **колокола** для самых известных церквей в мире; а **Скаполи** считается землёй волинок, именно этому древнему музыкальному инструменту посвящена экспозиция местного музея. Нельзя не посетить городок Баньоли-дель-Триньо, по праву считающийся «жемчужиной Молизе».

В регионе расположены и важные археологические памятники, среди которых выделяется одно из наиболее поздних поселений самнитов — городок **Пьетраббондате** с его уникальным театром; **Сепино**, известный найденными здесь руинами древнеримского жилого района; а также Ларино, хранящий как следы древнеримской цивилизации, так и великолепный образец средневекового искусства — выполненный в романско-готическом стиле Кафедральный собор.

Особого внимания заслуживают туристический город-порт **Термоли** с находящимся здесь величественным Швабским замком и выполненным в романском стиле Домским собором, а также городок **Венафро**, известный своим замком Пандоне, выполненным в романско-готическом стиле Кафедральным собором и многочисленными археологическими находками доримского и римского исторических периодов.

На территории региона находятся многочисленные замки, среди которых особое место занимает замок Песколанчано, а также **монастыри** и **храмы**, в том числе бенедиктинское Аббатство Сан-Винченцо-аль-Вольтурно, храмы Мадонна-Аддолората в Кастельпетрозо и Санта-Мариа-ди-Каннето в Роккавиваре. Великолепный пример **романской архитектуры** представляют собой церковь Св. Георгия в городке Петрелла-Тифернина и церковь Санта-Мария-делла-Страда в Матриче.

Характерной особенностью региона Молизе являются так называемые «траттури» — протоптанные тысячи лет назад многочисленными стадами животных тропы, служащие нам трогательным воспоминанием о ушедшей крестьянско-пастушечьей культуре.

Обязательным для любителей зимних видов спорта стало посещение **Кампителло-Матезе** — самого «снежного» из горнолыжных курортов центрально-южной Италии.

### Чем заняться

Девственная **природа** области **Молизе**, раскинувшейся от вершин Апеннинских гор и простирающейся до самого побережья, прекрасно подходит для отдыха, занятий спортом и разнообразных экскурсий по наиболее характерным районам этого региона.

Любителям природы предоставляется великолепная возможность для пеших прогулок или **трекинга** непосредственно по территории местных природных заповедников: на фоне пейзажей Апеннинских гор в **Национальном парке Абруццо, Лацио и Молизе** или среди лесов, ручьёв, ущелий и водопадов оазиса WWF Гуардараджиа-Кампокьяро.

Красоту холмистого рельефа этого края можно оценить, прокатившись на маунтинбайке, а морское побережье лучше всего открыть для себя, отправившись на велосипеде по многочисленным живописным маршрутам.

Характерной особенностью региона Молизе являются так называемые **«траттури»**, протоптанные тысячи лет назад многочисленными стадами животных тропы, по которым в наши дни можно проехаться **верхом** на лошадях, наслаждаясь картинами местной **природы**. Присутствующие практически во всех уголках региона, в частности в провинции Кампобассо и в окрестностях Песколанчано, эти исторические тропы предоставляют редкую возможность ознакомиться с **историей** и самобытной культурой этого края.

Комплекс **горнолыжных трасс** самого крупного в Молизе курорта **Кампителло-Матезе** как впрочем, и горные спуски в Капракотта, гарантируют любителям этого вида спорта незабываемые ощущения. Капракотта славится к тому же своими трассами и для **беговых лыж**.

Прибрежные районы от Кампомарино до Термоли предлагают отдохнуть и развлечься на прекрасно оборудованных **морских** пляжах, где можно заняться всеми видами водного спорта и насладиться спокойствием на широком песчаном берегу кристально чистого моря.

Гурманов ждут разнообразие эногастрономические маршруты, пролегающие через весь регион, от морского побережья до горных районов Молизе. Следуя этими маршрутами, можно увидеть многочисленные виноградники, остановиться в характерных для данной территории селениях и продегустировать местные вина и продукты, даже такой деликатес, как знаменитый белый трюфель из Сан-Пьетро-Авеллана.

По территории этого богатого древними традициями, а также славящегося своей первозданной природой региона проходят и многочисленные **религиозные маршруты**. Интересен для посещения находящийся в местечке Роккавивара храм Санта-Мария-дель-Каннето, а также расположенный среди неприступных гор района Капельпетрозо величественный храм Мадонна-Аддолората.

Нельзя не упомянуть также многочисленные **культурные мероприятия** и **праздники**, бережно хранящие местные традиции. К их числу относятся: Международный фестиваль волынки в Скаполи, Ярмарка белого трюфеля в Сан-Пьетро-Авеллана, такие фольклорные мероприятия, как, например, ежегодное факельное шествие в традиционных костюмах в городе Аньоне — «Ла 'Ндоччата», праздник ягненка в Капракотта — «ла Пеццата», а также многие другие.

## Что попробовать

Традиционная кухня этой преимущественно аграрной территории основана на продуктах местного земледелия и животноводства, а её разнообразие объясняется влиянием соседних регионов. К числу **традиционных блюд** относятся: домашняя лапша «маккерони алла китарра», жареные шарики из сыра с яйцами «паллоте качио е уова», паста с фасолью, каша «полента», мясо ягнёнка, а также потроха ягнёнка на гриле — «турчинелли арростити».

Самыми популярными местными продуктами по праву считаются оливковое масло первого отжима, **трюфель из Изернии** и макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Богат также выбор местных колбасных изделий: **«сад-жиччиотти»**, ливерные колбаски, «вентричина» и вяленый бекон с острым красным перцем — «пампанера». Особым признанием пользуются молочные продукты региона: сыр «качиокавалло» и «страччиата» из Аньоне и северных районов Молизе, «фиор ди латте» из Бояно, моцарелла из молока буйволицы — «моцарелла ди буфала» из Венафро и овечий сыр «пекорино» из области Матезе. Характерными для Молизе являются также сыры «скаморза» и «буррини», оболочка которых состоит из сыра «качиокавалло», а внутренняя часть — из сливочного масла. Высоким качеством отличаются такие **вина** местного производства, как Биферно и Пентро.

Большим спросом пользуются **сладости**, особенно характерное для Молизе варенье из винограда «мостарда д'ува». Популярным десертом являются также пирожные с начинкой из турецкого гороха и специй — «каучуни», пластинки из пресного теста с начинкой из грецких орехов и миндаля — «костие фарчите», выпечка с начинкой из варёного суслу или варенья — «печчеллате» и ravioli с вишнёвой начинкой — «чиппиллати».





“Каблучок” итальянского «сапога», регион, чарующий своей красотой и богатствами — природой, историей, традициями, вкусной кухней и высокой духовностью. Сюда можно приезжать все 12 месяцев в году!

[www.viaggiareinpuglia.it](http://www.viaggiareinpuglia.it)

Кто любит отдых на море, здесь придет в восторг от широты выбора: можно нежиться на великолепных песчаных пляжах **Торре-дель-Орсо** и **Порто-Чезарео**, а можно отправиться на живописнейшие скалистые берега **Отранто** и в **Санта-Мария-ди-Леука** — место, где встречаются воды прозрачного и безмятежного Ионического и ярко-синего Адриатического морей, либо поехать на любой из курортов, расположенных между «жемчужиной Саленто», городком **Галлиполи**, и «Шпорой итальянского сапога», мысом Гаргано, выдающимся в кристально чистые воды Адриатики, где расположены **острова Тремити**. Царство девственной природы — **Национальный парк Мурдже** и парк Гаргано, на территории

которого находится девственный **лес Фореста умбра**, солончаки и озера. Обязательно стоит побывать в морском заповеднике **Торре-Гуачето**, посмотреть на глубокие овраги района Латерца и широкие долины района **Альтамура** — типичный пейзаж внутренней территории региона. Для тех, кто желает окунуться в историю, Апулия предлагает гамму мест, рассказывающих о древнейших истоках этой области: с доисторических времен до периода Древней Греции, от Римской империи до эпохи Возрождения и памятников пышного барокко в городке **Лечче** и в районе Саленто. Ярким свидетельством крестьянского прошлого региона служат необычные белые дома с коническими крышами из серого камня — «трулли», например, в долине **Валле-д-Итрия**, а многочисленные замки составляют настоящую сокровищ-

ницу южного побережья области, напоминая о тех временах, когда и товары, и опасности приходили в Апулию с моря.

Любители традиций и **фольклорной музыки** должны обязательно побывать хотя бы на одном из многих **гуляний** и гастрономических праздников, проходящих в летний период по очереди во многих апулийских городках.

Провинции Апулии: **Бари** (административный центр области), **Барлетта-Андрия-Трани**, **Бриндизи**, **Фоджа**, **Лече**, **Таранто**.

### Что посмотреть

Достопримечательностей в Апулии хватит на любую вкус, начиная с памятников Античности до Средних веков и эпохи барокко, от замков, выстроившихся в ряд вдоль морского побережья до небольших средневековых городков «борги», где местные ремесленники изготавливают настоящие шедевры.

Город **Бари**, где с античных времен пересекались пути множества народов и культур. У него две души: одна из них живет в массивных крепостных стенах Старого города, испещренного узенькими улочками, которые приведут вас к сокровищам его богатейшего культурного наследия; другая же появилась на свет лишь недавно — в начале XIX века — и постепенно превратилась в то, что предстает вашим глазам сегодня, — современную часть города. Если вы будете держать свой путь вдоль крепостной стены, окружающей старую часть города, то вскоре на вашем пути вырастет величественный замок, возведенный по приказу Фридриха II Гогенштауфена; в наши дни его

просторный внутренний двор часто становится местом проведения различных мероприятий и празднеств. Великолепным примером романской архитектуры в Апулии может служить величавая **базилика Николая Чудотворца** (Сан-Никола), где хранятся **мощи** этого прославленного святого. Всем путешественникам, а в первую очередь паломникам, непременно стоит посетить городок Сан-Джованни-Ротондо в провинции **Фоджа**. Здесь находится могила, **памятные места** и святилища, связанные с житием Святого Пио из Пьетрельчины: монастырь монахов-капуцинов Санта-Мария-делле-Грации, где в 1968 году умер Падре Пио, а также новая, открытая в 2004 году церковь, построенная по проекту известного итальянского архитектора Ренцо Пьяно.

Необходимо заехать в **Альберобелло** — замечательный городок, где можно в полной мере погрузиться в историю и местные традиции. Альберобелло — родина древних, характерных для этой местности каменных домов с коническими крышами, построенных вручную без применения какого-либо цементирующего раствора, — **«трулли»**. Эти уникальные сооружения с 1996 года находятся под охраной ЮНЕСКО.

Неподалеку от города **Андрия** находится еще один памятник из списка Всемирного наследия ЮНЕСКО, уникальный шедевр **средневековой архитектуры** — **замок Капель-дель-Монте**, построенный в XIII веке императором Фридрихом II Гогенштауфеном. Любопытно, что «магическим» числом этого замка является цифра 8: здание в плане имеет форму восьмигранника, на первом и втором этажах расположено по 8 залов, образу-



ющих восьмиугольник, и массивных башен, окружающих замок, тоже 8, при этом, конечно же, каждая из них имеет 8 граней.

Рай в миниатюре и улада для глаза пять островов **архипелага Тремити**: Сан-Домино, Сан-Никола, Капрайя, Кретаччо и Пьяноза.

Здесь в великолепии заманчивых пейзажей идеально сочетаются природа и история.

### Чем заняться

Апулия с двух сторон омывается морями, поэтому вариантов **активного отдыха** на лоне **природы** здесь множество. Не придется скучать и тем, кто любит открывать для себя увлекательный и загадочный мир **моря**.

Кристалльно чистые воды у **островов Тремити** в сочетании с восхитительными видами бухт, пещер и морских глубин украшены густой растительностью и населены разными видами рыб.

**Санта-Мария-ди-Леука**, расположенная на границе между **Ионическим и Адриатическим морями**, также достойна внимания путешественников. Глубина морского дна в некоторых местах достигает 90 метров, а формы жизни, населяющие местное подводное царство, создают неповторимую цветовую гамму. Любители водных видов спорта могут круглый год заниматься **виндсерфингом** и **кайтсерфингом**.

И всё-таки Апулия — не только море. Открыть для себя природу этого края, его историю и традиции можно на велосипеде. Совсем необязательно быть опытным **велосипедистом**, чтобы отправиться в путешествие на двух колёсах: достаточно желания попробовать что-то новое, и не забудьте

про головной убор, чтобы защититься от яркого солнца. Выбор маршрутов огромен: можно наслаждаться природой, катаясь на велосипеде по тропам **заповедников Гаргано** (Парко-дель-Гаргано) или **Мурдже** (Парко-делле-Мурдже); изучать историю, созерцая многочисленные памятники, или отправиться в глубь региона, чтобы насладиться размеренным образом жизни этих краев вдали от суеты больших городов.

В течение года по всей Апулии проходит множество гуляний, гастрономических праздников и театрализованных реконструкций памятных исторических событий. Наиболее популярными являются карнавал в Путиньяно, **День Святого Николая в Бари** и исторический поединок **Дисфида ди Барлетта**. Молодым и не только стоит хотя бы раз в жизни попасть на фестиваль традиционных местных танцев: пиццаика и тарантелла, проходящий ежегодно в конце августа в местечке Мельпиньяно. Посетить фестиваль, называемый **Ночь Таранты** (Нотте-делла-Таранта), съезжаются гости со всей Европы, чтобы вместе петь и танцевать при свете луны под звонкий барабанный бой.

### Что попробовать

Кухня Апулии, издавна называемая «кухней бедняков» из-за простоты используемых в ней продуктов, способна угодить капризам даже самого взыскательного гурмана. В ее основе лежат три основных ингредиента: твердые сорта пшеницы, овощи и оливковое масло, которые в сочетании с мясом и рыбой создают оригинальные блюда с натуральным, ни с чем не сравнимым вкусом. Основой местной кухни являются мака-



роны домашнего приготовления. Для теста используются твердые сорта пшеницы или смесь из муки твердых и мягких сортов. Своеобразным символом региона являются «реккетелле» или **«ореккьетте»** — во всём многообразии приготовляемых из них блюд, **«страшинати»**, считавшиеся когда-то едой бедняков и пользующиеся сегодня большим успехом в лучших ресторанах. Популярны в Апулии и другие оригинальные макаронные изделия: «миньюикке», «фенешеккье», «трокколи», «санье 'нканнуате», «чикатадде»; их по-прежнему готовят по старинным рецептам. Но именно в сочетании макарон и овощей заключается главная особенность апулийских блюд: «страшинати» с капустой и жареной грудинкой или спагетти с зеленой фасолью, помидорами и сыром **«качорикотта»**.

Апулия — это, по сути, большой цветной огород, полный неповторимых по вкусу и аромату овощей, которые в сочетании с домашней пастой, со свежей морской рыбой или парным мясом дарят незабываемые вкусовые ощущения. Любителей рыбы и морепродуктов этот удивительный регион, омываемый с двух сторон морями с побережьем длиной в 800 км, просто избалует выбором всевозможных рыбных блюд. Море-

продукты, приготовленные самым различным способом, угодят вкусам любого гурмана: свежая рыба сырая или маринованная, великолепные густые рыбные супы и даже рыба в сочетании с сыром «качио».

Существует также множество соблазнов и для сладкоежек: разнообразные лакомства на основе сухофруктов, мёда, густого виноградного сиропа **«вино котто»**, цукатов и шоколада. Среди превосходных по качеству продуктов питания, заслуживших наименование DOP (наименование, охраняемое по происхождению) либо IGT (указание географического происхождения), необходимо отметить пользующийся огромной популярностью ароматный, с хрустящей корочкой хлеб из городка Альтамура; растущие на берегу Тарантского залива мандарины «клементины», славящиеся сладкой и сочной мякотью; выращиваемые с XV века в окрестностях города Фоджа оливы «Белла-делла-Дауния»; а также знаменитые вина и оливковое масло первого отжима. Каждый сорт вина или **оливкового масла** отличается своим неповторимым вкусом в зависимости от места, где он выращивается и производится. И обязательно попробуйте вкуснейшие **рождественские сладости**.







## КАЛАБРИЯ

«Мысок» итальянского «сапожка» — Калабрия — омывается прозрачными водами Ионического и Тирренского морей, узкий Мессинский пролив отделяет её от Сицилии. Калабрия — это мягкий климат, переливающееся радужными цветами море, скалистое побережье и песчаные пляжи, первозданная природа, неповторимый вкус местных блюд, руины античных памятников — свидетельства древней истории области. Это уникальная область, достойная пристального внимания круглый год.

 [www.turiscalabria.it](http://www.turiscalabria.it)

Кто ценит красоту природы, сможет отправиться в глубь региона и открыть для себя девственные пейзажи, простирающиеся до горизонта зелёные просторы, прерываемые лишь синевой озёр и водопадов. Любителям понежиться в лучах ласкового солнца и окунуться в кристально чистое море предоставляется **широкий выбор привлекательных курортов**, которыми усеяны Ионическое и Тирренское побережья.

Тем же, кто предпочитает ознакомиться с историей, Калабрия, некогда часть Древней Греции и территория древних поселений, предлагает

огромный выбор церквей, монастырей, замков, дворцов и других мест, сохранивших до наших дней свои вековые обряды и традиции.

Провинции Калабрии: **Катандзаро** (административный центр области), **Реджо-Калабрия**, **Козенца**, **Кротоне** и **Вибо-Валентия**.

### Что посмотреть

Во всём мире известны две **бронзовые статуи из Риаче**, представленные в Национальном музее Реджо-ди-Калабрия. Это выполненные в стиле классической греческой скульптуры фигуры воинов-героев, являющих собой редкий пример древнегреческой культуры.

Любителям **моря** Калабрия со своими **800 км морского побережья** предлагает широкий выбор воспитательных пляжей, одним из которых является **Капо-Ватикано** в провинции Вибо-Валентия. Он входит в число 100 самых красивых пляжей мира. Часть суши с мельчайшим песком окружена вековыми деревьями и омывается кристальной чистоты морем, населённым диковинными обитателями морских глубин.

Невозможно упустить шанс окунуться в девственную природу центральных, не имеющих выхода к морю районов Калабрии: **заповедники Сила, Серре, Аспромонте и Поллио** являются наиболее привлекательными природными достопримечательностями. Так называемые «Фьюмаре» (широкие, но, как правило, короткие горные потоки) и «Гранди Пьетре» (Большие Камни) в Аспромонте; вековые деревья-великаны заповедника Сила, возвышающиеся над землёй как «зелёные патриархи»; богатство разнообразного растительного мира парка Серре — это лишь некоторые примеры местных чудес природы.

#### Чем заняться

Калабрия — это великолепные **пляжи и море**, где можно нежиться в лучах ласкового солнца. Переливающийся тысячами искр хрусталь воды является в то же время природным «тренажёрным залом», где можно заниматься такими видами спорта, как **виндсерфинг, кайтсерфинг** и, конечно же, **дайвинг**, открывающий путь в волшебный подводный мир, полный разноцветных кораллов и интригующих фантазию затонувших реликтов Второй мировой войны.

Широкий спектр возможностей для отдыха и развлечений Калабрия предлагает и тем, кто решит отправиться на «освоение» внутренней части области. Национальные парки, занимающие значительную часть территории региона, способны удовлетворить интерес самого искущённого путешественника.

Приверженцы горных лыж наверняка выберут один из многочисленных **курортов**, оборудованных также искусственными трассами, позволяющими тренироваться на местных склонах круглый год.

Любителей **рафтинга** ждут незабываемые ощущения при спуске по **реке Лао** или **по ущельям гор Сила**, впрочем, как и тех, кто просто решится «прогуляться пешком» по воде, ныряя или скользя по веревке на самых сложных участках трас-

сы — каньонинг (англ. canyoning). Сопровождение специально подготовленных инструкторов делает эти увлекательные виды спорта доступными для всех.

**Спортивное ориентирование** — ещё одна возможность совместить полезное с приятным. Участник, имея в распоряжении лишь карту местности и компас, должен добраться до финиша в кратчайший срок, самостоятельно выбирая маршрут и пройдя при этом заданное число контрольных пунктов.

И почему бы не испытать острые ощущения, «пролетев» над этими захватывающими дух пейзажами? Опытные инструкторы помогут смельчакам подняться в небесные просторы, надёжно пристегнув их к сидению **парашюта**. Так можно вдоволь налюбоваться красотами Калабрии с высоты птичьего полёта.

#### Что попробовать

Калабрия — край глубоких и ярких эмоций. Под стать им и кулинарные вкусы.

Подтверждением этому служит знаменитый острый красный калабрийский перчик — «пеперончино». Это незаменимая добавка во все традиционные блюда региона. К ним относятся: поджаренный хлеб «брускетта» с острой колбаской **«н’дуйя»** или сарделлой — с соусом из мальков сардины, именуемым в здешних краях «икрой для бедняков», разнообразные **колбасные изделия из свинины**, а также приправы для **макарон** и блюд из **рыбы** и морепродуктов.

Своеобразным контрастом жгучему пеперончино является всем известный сладкий вкус **красного лука из Тропеи**, удостоенный знака IGP (Охраняемый географический указатель происхождения). Лук из Тропеи используется не только для придания особого вкуса различным блюдам, но и в связи с его профилактическими и целебными свойствами.

Характерные продукты и блюда Калабрии достойны написания отдельной книги. **Оливковое масло первого отжима, вина, ликеры с бергамотом, солодкой, лимоном или травами, мед** и варенье, макаронные изделия «странгугги», «филейя», «маккаруни», изготавливаемые до сих пор старинными способами, — это всего лишь некоторые из деликатесов, которые можно отведать, путешествуя и открывая для себя этот замечательный регион. Необычайно вкусны местные **рождественские сладости**.



## САРДИНИЯ

**Сардиния — остров с многочисленными бухтами с белоснежным песком, омываемыми водами изумрудного моря. Сардиния в буквальном смысле завораживает своими контрастами, древними традициями, множеством цветов и оттенков, а также дикой первозданной природой.**

[www.sardegnaturismo.it](http://www.sardegnaturismo.it)

Расположенная в центре **Средиземного моря** Сардиния отличается преимущественно горным, но достаточно сглаженным ландшафтом. На острове путешественники попадают в уникальную природную среду — дикую и прекрасную. В малонаселённых зонах острова встречаются обширные пространства, сохранившие свой первозданный вид: густые с многовековыми деревьями леса, небольшие пустынные зоны и пруды. Здесь обитают олени, дикие лошади и крупные хищные птицы. Главное здесь — **море** с его бесподобными красками. Оно плавно сливается с извилистыми бухтами, с длинной **береговой линией**, с **пляжами** и с самыми популярными курортами. **Коста-Смеральда** («Изумрудный берег») и его жемчужина

**Порто-Черво** являются примером гармоничного сочетания истории и культуры этого богатого древними традициями региона с красочной и беззаботной ночной жизнью. Расположенный здесь **Порто-Веккио** («Старый порт») считается наиболее оснащённым туристическим портом всего Средиземноморья. Пользуется популярностью и расположенный в просторном заливе **Гольфо-ди-Куньяна Порто-Ротондо**, а его особняки и маленькие уютные площади превосходно вписались в великолепный местный пейзаж.

Любители гор имеют великолепную возможность отправиться на исследование и покорение крупнейшего горного массива Сардинии — **Дженнарденту**. Поражает и богатая флора и фауна этого края; здесь можно встретить муфлонов, беркутов, редких сардских оленей и многих других



представителей животного мира, часть которых, к сожалению, находится на грани вымирания.

Настоящим чудом острова являются сохранившиеся на всей его территории комплексы древних нурагов. Это единственные в мире постройки такого рода — уникальные памятники древней культуры XV — VI веков до нашей эры. Тайна их сооружений до сих пор до конца не раскрыта. Внушающие своим видом мощь и прочность нураги представляют собой конусообразные, с усечённой вершиной башни, сложенные из гигантских каменных блоков. По сей день в этих археологических памятниках можно различить следы древних ритуалов и архаичного уклада жизни наших предков. Наиболее известным является комплекс нурагов **Барумини**, в провинции Медо-Кампидано, внесённый в список Всемирного наследия **ЮНЕСКО**.

Провинции Сардинии: **Кальяри** (административный центр области), **Карбония-Иглезиас**, **Нуоро**, **Ольбия-Темпио**, **Ористано**, **Медо-Кампидано**, **Сассари**, **Ольстра**.

#### Что посмотреть

Остров Сардиния настолько красив и привлекателен, что трудно отдать предпочтение какой-либо одной из его многочисленных достопримеча-

тельностью. **Сан-Теодоро**, **Санта-Тереза-Галлура**, **Полту-Куату**, **Байя-Сардиния** — это всего лишь некоторые из них, не посетить которые просто невозможно.

Как не пришвартоваться к берегам архипелага Ла-Маддалена и не посетить семь наиболее крупных входящих в его состав островов! Обязательно совершите морское путешествие вдоль побережья **Национального парка Ла-Маддалена** с его разнообразным морским царством, настоящим раем для любителей дайвинга.

Богатый сосновыми лесами и пастбищами, остров **Капрера** является вторым по величине после Маддалены. Здесь можно посетить памятные места, связанные с жизнью Гарибальди. В утопающем в густой средиземноморской растительности **доме-музее** великого героя «двух миров» хранятся многочисленные реликвии, рассказывающие о его жизни на этом острове. Здесь же находятся могилы этого легендарного человека и его семьи.

Во время морского путешествия от острова **Капрера до пролива Бонифачо** (Ле-Бокке-ди-Бонифаччо) можно увидеть удивительный по своей красоте остров Буделли. Уникальность этого дикого острова составляет его великолепный **пляж Спьяджа-Роза**: из-за произрастающих вблизи

особых видов кораллов и ракушек песок здесь приобрел розовый оттенок. Этим шедевром природы можно любоваться только с моря.

Здесь же, на северо-западном побережье **Сардинии**, напротив **Национального парка острова Азинара**, расположился один из самых популярных туристических курортов — **Стинтино**.

Это место на редкость гармонично сочетает в себе очарование оживленной рыбацкой деревушки с престижными, фешенебельными гостиничными комплексами. Это небольшое приморское селение кажется сошедшим с картины: белоснежные дома контрастируют с голубистой неба и кристально чистым морем. Путешественники смогут не только насладиться великолепными местными видами, но и провести время за игрой в гольф, совершить велосипедные и конные прогулки или отправиться на различные экскурсии, в том числе подводные.

Напротив известного пляжа **Пелоза** возвышается одноименная Башня, построенная в XVI веке во времена Арагонской короны. Такие старинные оборонно-сторожевые башни встречаются повсюду на Сардинии. В центральной части восточного побережья острова, в **заливе Гольфо-ди-Орозеи**, простираются нетронутые цивилизацией белые песчаные пляжи с характерной для этих мест девственной природой. Популярной достопримечательностью являются многочисленные пещеры и бухты острова. Их посещение подарит незабываемые впечатления. **Кала-Бириоло, грот Буе-Марино, Кала-Либеротто, Кала-Голоритце** — вот лишь несколько примеров таких мест. Глядя на их удивительные пейзажи, чувствуешь, будто время здесь остановилось.

Сардиния неповторимым образом сочетает в себе море и природу с народными традициями, мистикой и не находящими объяснения фактами. Примерами тому являются таинственные гробницы гигантов и вырубленные в скалах древние гробницы Домус-де-Джанас, на местном наречии «дома ведьм» в районе Сульчис-Инглезенте. Ими, как и нурагами, буквально усеян остров. Каменные башни Нураги являются самыми крупными и хорошо сохранившимися мегалитическими сооружениями в Европе. Наиболее известен расположенный в провинции **Медио-Кампидано** комплекс **Су-Нуракси-ди-Барумини**, внесённый в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

В лагунах близ Кальяри можно наблюдать за многочисленными колониями розовых фламинго. Кальяри — это также место проведения разно-

образных традиционных праздников и фестивалей, проходящих здесь в течение всего года. Наибольшую популярность приобрёл **праздник Святого Эфизиио**, ставший одним из наиболее важных религиозных и фольклорных мероприятий всего острова. Главным событием этого торжества является красочное костюмированное шествие, в котором принимают участие представители всех областей Сардинии, каждый из них демонстрирует традиционный исторический костюм своего края.

Путешествуя с юга на север вдоль западного побережья острова в направлении **Ористано**, обязательно остановитесь в древнеримском городе Таррос, откуда, как с большой террасы, открывается вид на великолепное море, расстилающееся у его подножия.

### Чем заняться

Широкий выбор многочисленных видов отдыха и развлечений предлагает курорт **Стинтино**: **гольф**, экскурсии на катерах, **дайвинг**, пешие, велосипедные и конные прогулки, поездки в глубь региона. Вам несомненно понравятся средиземноморская растительность, типичная для этих мест, и археологические свидетельства культуры прошлого, как, например, нураги в **Порто-Торрес**. Особенно интересно оказаться здесь в конце августа, в период проведения знаменитой парусной **регаты Вела-Латина**. Полюбоваться на регату, к которой допускаются только яхты, ходящие под старинным «латинским парусом», или принять в ней участие съезжаются гости со всего света. Типичным для Средиземноморья треугольный латинский парус использовался ещё в период существования Морских Республик. Для участия в морской регате со всей Италии в Стинтино съезжаются сотни парусников этого типа.

**Архипелаг Ла-Маддалена** и его обдуваемые ветрами со всех сторон острова с многочисленными бухтами и удобными причалами идеально подходят для любителей проводить отпуск на **парусных яхтах** и катерах. Здесь также можно совершать конные прогулки и кататься на **горном велосипеде**. Приятно наслаждаться закатом с пляжей, любящих великолепными пейзажами, утопающими в цветах ладанника и дрока, и гранитными очертаниями островов.

Стоит посетить и остров Азинара с находящимся здесь **Национальным парком**. **Азинара**

по праву считается одним из самых живописных островов всего Средиземноморья. Только в этих местах можно встретить редчайший вид ослон-альбиносов, и поныне живущих в условиях дикой природы. На территории парка можно заниматься различными видами спорта в соответствии с установленными здесь нормами и правилами: совершать **пешие экскурсии** по тематическим маршрутам, велосипедные прогулки и **прогулки верхом** на рождённых и выращенных на острове лошадях, морские экскурсии на парусных судах, **дайвинг-туры**, обзорные поездки на безрельсовом паровозике, позволяющие наслаждаться великолепными пейзажами острова и останавливаться в наиболее интересных местах. Исключительной красотой отличается и горный массив **Дженнардженту**. Здесь можно заняться трекингом, отправиться на экскурсии по местам археологических раскопок; а также посетить горнолыжные центры и зоны отдыха на склонах **Монте-Спада** и **Брунку-Спина**, одной из самых высоких горных вершин Сардинии (1829 м).

#### Что попробовать

Кухня Сардинии способна удовлетворить самых требовательных гурманов, подкупая их просты-

ми, но аппетитными блюдами традиционной местной кухни, основу которой составляют насыщенные ярким вкусом натуральные ингредиенты. Основным продуктом является пшеница. Из неё выпекают популярный сардский хлеб **«пане каразау»**. Пшеничная мука также является основой для традиционных клёцек «маллореддус», пельменей «кулурджонес» и мелкой пасты **«фрегола»**.

Нельзя побывать на Сардинии и не попробовать самое главное традиционное блюдо: приготовленного на вертеле молочного поросёнка **«порчедду»**. Его обычно подают на пробковых подносах, покрытых листьями **мирта**. Среди рыбных блюд стоит упомянуть **лангустов из Альгеро**, икру кефали или **тунца из Кабраса**, а также тунца из Карлофорте. Особое место в кухне острова занимают суп из **моллюсков** «арселле» и **спагетти** с соусом из **морских ежей**.

Следует отметить местные колбасные изделия и сыры, абсолютным лидером среди которых является овечий сыр **«пекорино сардо»**.

Вино Сардинии прекрасно сочетается с блюдами местной кухни, подчёркивая их характерный вкус: первоклассное **Верментино-ди-Галлура** или **Каннонау**. Повсеместно популярен и настоящий на мирте ликер.





Сицилия — самый большой остров Италии, отделённый от итальянского полуострова Мессинским проливом и омываемый тремя морями: Ионическим, Тирренским и Средиземным. Эта жемчужина южной Италии благодаря своей прекрасной природе, богатой истории и древним традициям предлагает путешественникам широкий выбор различных видов отдыха.

 [www.visitsicily.info](http://www.visitsicily.info)

Природа одарила эту землю удивительной красотой: захватывающие дух панорамы гор и холмов, ошеломляющее разнообразие оттенков моря с его прозрачной водой и живописным подводным миром, самого красивого моря в Италии. Вокруг Сицилии в Средиземном море рассыпаны маленькие острова, где сохранилась первозданная средиземноморская природа, поражающая необычайной красотой и восхитительным воздухом, напоенным присущими только этому краю ароматами. Упомянем хотя бы **Эолийские** (они же Липарские), **Эгадские**, **Пелагские** острова, а также **о. Пантеллерия** и **о. Устика**: они в равной степени красивы и в равной степени уникальны

благодаря своей природе, традициям, искусству и истории. Никогда **не потухавшие знаменитые вулканы Этна и Стромболи** являются символом необузданной силы этой уникальной земли.

Этот край богат также ценными археологическими памятниками, повествующими о древних истоках Тринакрии (так древние называли Сицилию), что придает региону неповторимое очарование.

Провинции Сицилии: **Палермо** (административный центр области), **Агридженто**, **Катания**, **Кальтаниссетта**, **Энна**, **Мессина**, **Рагуза**, **Сиракуза** и **Трапани**.

#### Что посмотреть

Благодаря своей прекрасной природе, богатой истории и древним традициям Сицилия предла-



гает путешественникам широкий выбор различных видов отдыха.

Одни из главных достопримечательностей острова — величественные вулканы Стромболи и расположенная на востоке Сицилии **Этна**, самый большой в Европе действующий вулкан. В течение веков в результате извержений сформировался единственный в мире ландшафт.

Любители природы могут отправиться в областные заповедники **Этны**, **Мадоние** и **Неброиди**, побывать в раю вулканов на **о. Пантеллерия**, изобилующем великолепными пейзажами, как, например, вид на пещеру **Пертуза-ди-Нотаро**, из которой выходит свежий воздух, или на **«даммузи»** — типичные постройки из лавового камня. Стоит насладиться прекрасными видами таких неповторимых мест, как **Валле-дель-Бове** (Воловья долина), высота склонов которой достигает 1000 метров, ледяная пещера **Гротта-дель-Джелло**, единственный в мире ледник на этих широтах, и **Голе-дель-Алькантара** — разветвленная сеть ущелий, по которым текут ледяные воды реки Алькантара.

**Эолийские (Липарские) острова.** Сицилию окружает множество очаровательных островов, среди которых особого внимания заслуживают **Эолийские острова** (Изоле-Эолие), внесённые в 2000 году в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Архипелаг состоит из **7 островов**: Липари, Вулькано, Стромболи, Салина, Филикуди, Аликуди, Панареа и целой гряды мелких островков

и рифов различного размера. История Липарских островов неразрывно связана с вулканами — «творцами» здешних чудес природы. Здесь можно погрузиться в морские глубины; открыть для себя расположенные вдоль побережья пещеры; отдохнуть на пляжах, омываемых кристально чистой водой, прежде чем насладиться великолепными рыбными блюдами местной кухни.

**Долина храмов в Агридженто.** Ещё один объект, внесённый в список Всемирного наследия ЮНЕСКО, — археологический район близ Агридженто, в прошлом крупный город Древней Греции. Тянущиеся к морю оливковые и миндальные рощи, citrusовые сады и виноградники окружают величественные и изящные памятники знаменитой Долины храмов **Валле-деи-Темпли**. Трудно поверить, но и в наши дни, спустя 2500 лет, здесь жива атмосфера древнего города Акаграс-Агригентум, некогда важного политического и культурного центра.

**Сиракуза.** На юго-восточном берегу Сицилии находится Сиракуза, выстроенная на месте древних Сиракуз. Руины античного города наряду с некрополем Панталики с 2005 года находятся под охраной ЮНЕСКО. Бывшая древнегреческая колония расположена в красивом порту природного происхождения, замыкаемом с востока о. Ортиджа, где первоначально и возникло поселение. Бесчисленные археологические памятники напоминают о расцвете, который город пережил в эпоху Античности. Кроме того, восемь великолепных городов



в долине **Валь-ди-Ното** с застройкой в стиле позднего барокко и древнеримская **Вилла-дель-Каза-ле** также входят в список объектов ЮНЕСКО.

«Если бы человек, располагающий всего одним днем для пребывания в Сицилии, спросил меня: «Что мне повидать в Сицилии?», — я бы, не колеблясь, ответил ему: **«Таормину»**. Это только пейзаж, но такой пейзаж, в котором вы найдете все то, что, словно нарочно, создано на земле, чтобы пленять взор, ум и воображение», — так писал о Таормине классик французской литературы Ги де Мопассан. В этих словах заключается вся суть этой уникальной земли, расположенной между Мессиной и Катанией.

### Чем заняться

Безусловно, **море** по праву считается бесспорным господином этой древней и прекрасной земли. Можно отдохнуть на одном из многочисленных пляжей сицилийского побережья; исследовать морские глубины поразительной красоты; заняться кайтсерфингом или виндсёрфингом.

В этих местах сила моря и ветра предоставляют восхитительную возможность «бежать» или даже «лететь» по волнам над прозрачной поверхностью моря, омывающего берега курортов **Сан-Вито-ло-Капо, Монделло, Чефалу, Марина-ди-Рагуза** и **Таормина**, а также **Эолийских (Липарских) островов, Пантеллерии, Лампедузы** и **Устики**.

**Трекинг, конные и велосипедные прогулки, гольф.** Любители **трекинга** могут воспользоваться прекрасной возможностью отправиться в сопровождении гида на экскурсию по заповедникам Сицилии. А те, кто пешим прогулкам предпочитает верховую езду или маунтанбайк, могут исследовать эту территорию, не покидая седла любимой **лошади** или **горного велосипеда**.

Напомним, что в последние годы Сицилия стала важным **гольф-центром**. На территории острова разбито немало **полей**, где ежегодно проводятся знаменитый гольф-турнир **Опен-ди-Сичилия**.

**Термы и бани.** Испокоин веков Италия считалась одним из наиболее привлекательных мест для поклонников **термальных процедур**; она и сейчас необычайно популярна среди тех, кто отдаёт предпочтение натуральным способам лечения, известным ещё со времён Древнего Рима.

Всем, кто мечтает расслабиться во время отдыха, Сицилия, «земля воды и вулканов», предлагает широкий выбор лечебно-восстановительных, а также косметологических процедур на любом из своих термальных курортов. Наиболее име-

мыми среди них являются термы в **Шакке** с пещерами Стуфе-ди-Сан-Калоджеро, где благодаря высокой концентрации паров температура поднимается до 40°C; а также **термы Ачиреале**, чья отличительная особенность — уникальное явление, при котором подводные морские воды смешиваются с серными водами вулкана Этна.

### По страницам литературных произведений.

Сицилия является неисчерпаемым источником знаний для любителей культуры, истории и искусства. Именно эта земля подарила миру таких выдающихся писателей, как **Сальваторе Квазимодо, Джованни Верга, Луиджи Пиранделло, Леонардо Шаши, Джузеппе Томази ди Лампедуза**. Здесь, в этих полных очарования и красоты местах, они нашли источник вдохновения для своих великих произведений, в числе которых романы «Леопард» и «Семья Малаволья». Той же творческой атмосферой наполнены эти места и сегодня. Ощутить на себе их очарование, попытаться понять социальные, политические и исторические события, ожившие в их романах, можно, отправившись в путешествие по краю, где эти выдающиеся писатели провели свою жизнь.

**Древнегреческие колонии на Сицилии.** Кто хочет прикоснуться к истории, может отправиться на экскурсию к древнегреческим храмам в **Селинунте** и **Сиракузе, Агридженто** и **Имере**, посетить греко-римский театр в **Таормине** и норманнские **соборы в Палермо** (церковь Кьеза-делла-Марторана, Кьеза-ди-Сан-Джованни-дельи-Эремити и Кьеза-ди-Сан-Катальдо).

Кто увлекается **традициями**, должен обязательно побывать в **Ачиреале**, где идут представления знаменитого сицилийского кукольного театра **Опера-деи-Пупи**, повествующие о приключениях Неистового Роланда.

**Народные праздники.** Сицилия предлагает своим гостям также большой выбор народных праздников и **культурных мероприятий**. Одним из таких культурных событий является ежегодный **Кинофестиваль в Таормине**, во время которого происходит присуждение наград лучшим кинематографическим работам. Местом проведения кинофестиваля по традиции является античный театр города — Театро Антико. Один из наиболее ярких праздников на Сицилии — **карнавал**, пробуждающий неудержимую жизнерадостность и темперамент жителей острова. Звание **«самого красивого карнавала Сицилии»** заслужил праздник, организуемый в Ачиреале: оригинальные,



выполненные из папье-маше или украшенные живыми цветами декоративные платформы передвигаются по улицам в сопровождении смешных разноцветных карнавальных масок.

Многочисленными являются также праздники, посвященные **Святым покровителям Сицилии**. В них соединились вера, фольклор, традиции, и ярко проявляется глубокая религиозность сицилийцев. К числу самых известных праздников, ежегодно отмечаемых на всей территории региона, относятся **Праздник Святой Розалии в Палермо** и **Праздник Святой Агаты в Катани**.

### Что попробовать

Присущие Сицилии тепло и щедрость — своего рода «приправа» к традиционной кухне острова, в чьих блюдах раскрываются свойственные этому народу любовь и бережная забота в отношении кулинарных пристрастий и колорита местных блюд. Нельзя устоять перед многочисленными разнообразными **закусками**: жареные шарики из риса с начинкой **«аранчини»**, картофельные крокеты **«каццилли»**, пончики с творогом или анчоусами из Катани **«криспедди»**. За закусками следует изобилие сытных **первых блюд**. Основной компонент многих блюд — **баклажаны** (например, капоната, паста-алла-Норма и пармиджана). Нет недостатка и в **рыбных блюдах**: начиная с кус-куса по-трапановски и заканчивая макаронами с сардинами «кка муддика». Упомянем также изысканные

блюда из тунца, рыбы-меч, хека и куньей акулы. Что касается **мяса**, из него на Сицилии искусно готовят котлеты баддучце и блюдо из птицы (садовой славки) с луком бекаффико-нна-чипудда.

И в заключение трапезы — известные **сицилийские сладости**, основными ингредиентами которых являются «их высочества» творог и миндаль, вспомним хотя бы рождественские угощения.

Особого внимания заслуживают и многие сицилийские продукты **категории DOP** (контролируемого происхождения) и **IGT** (гарантированного географического происхождения). Их высокое качество и натуральное происхождение принесли Сицилии всемирное признание королевы средиземноморской кухни. Нельзя не упомянуть такие типично сицилийские продукты, как **оливковое масло** первого отжима, сочные **красные апельсины** и сладкий **виноград из Каникатти**, **помидоры из Пакино**, **каперсы из Пантеллерии**, плоды кактуса **опунция инжирная** и **оливки из Ночеллара-дель-Беличе**.

Особого внимания заслуживают известные сорта **сыра: «рагузано»** и овечий сыр **«пекорино»**; а еще **колбасы**, например, **«саламе-ди-Сант-Анджело»**; из ароматных **хлебулочных изделий** — круглый хлеб «паньотта Ди Диттаино».

Безусловно, насыщенный вкус первоклассных сицилийских **вин** великолепно дополняет все блюда и продукты местной кухни. Попробуйте вина, производимые в городках Марсала, Трапани, в районе Беличе или Виттории.



# КАК ДОБРАТЬСЯ



Италия имеет прекрасное авиасообщение со всем, однако сюда можно добраться и на поезде, автомобилем (существует разветвленная сеть автомагистралей) или по морю. Перемещаться внутри страны также легко и удобно: все основные города соединены между собой регулярными ежедневными авиарейсами. Железнодорожная сеть насчитывает более 15 000 километров и равномерно покрывает всю территорию страны, так же как и плотная сеть автомагистралей, скоростных автобанов и дорог государственного значения, позволяющая быстро попасть в любой уголок полуострова. Рейсовые паромы регулярно и быстро соединяют все острова с материком и с основными прибрежными городами.

## САМОЛЕТОМ

Основными межконтинентальными и международными пунктами прибытия в Италию являются аэропорт Рима «Леонардо да Винчи» во Фьюмичино (Aeroporto 'Leonardo da Vinci' di Roma Fiumicino) и аэропорт Мальпенса в Милане (Aeroporto Malpensa di Milano), но фактически из всех многочисленных аэропортов Италии выполняются международные рейсы. Традиционные и бюджетные авиакомпании предлагают широкий выбор авиарейсов, покрывающих множество направлений.

Путешествовать по Италии самолетом легко, благодаря широкому выбору рейсов и перевозчиков. Существует множество рейсов между городами, из Рима и Милана самолеты регулярно летают во все итальянские аэропорты. Также множество рейсов соединяют полуостров, Сицилию и Сардинию с малыми островами. Всего в Италии насчитывается около сорока средних и малых аэропортов, расположенных во всех регионах Италии (кроме Молизе и Базиликаты).

## Основные итальянские перевозчики

**Alitalia:** [www.alitalia.it](http://www.alitalia.it) **Meridiana:** [www.meridiana.it](http://www.meridiana.it) **Airone:** [www.flyairone.it](http://www.flyairone.it)

**Airdolomiti:** [www.airdolomiti.it](http://www.airdolomiti.it) **Air Valle:** [www.airvallee.com](http://www.airvallee.com) **Blu Express:** [www.blu-express.com](http://www.blu-express.com)

**Skybridge Airops:** [www.skybridgeairops.com](http://www.skybridgeairops.com)

## ПО МОРЮ

Впечатления от прибытия в Италию на корабле поистине незабываемы: по волнам Средиземного моря на борту комфортабельного судна! Это самый древний и впечатляющий способ путешествовать. Многочисленные национальные и международные судоходные компании соединяют основные европейские порты с Италией.

Итальянские острова — прекрасное место для отпуска. Знакомство с Сицилией, Сардинией, Тосканским архипелагом, Липари, Лампедузой, Стромболи (а это лишь малая часть) оставит незабываемые впечатления. Многочисленные паромные компании выполняют круглогодичные рейсы по множеству направлений. Большие корабли выполняют рейсы на главные итальянские острова, Сардинию и Сицилию. Основные пункты отправления на Сардинию — это Генуя, Ливорно, Чивитавеккья и Неаполь.

Чтобы попасть на Сицилию в порты городов Палермо и Мессина, рекомендуется отправляться из Неаполя или Вилла-Сан-Джованни в Калабрии (город на берегах Мессинского пролива). Многие корабли совершают переходы ночью, и пассажиры могут путешествовать либо в каюте, либо в кресле в закрытой части палубы. А те, кто купил билет с местом на палубе, могут спать под открытым небом на верхней палубе, воспользовавшись собственными средствами (спальным мешком и т.п.).

На малые острова доставят катера или суда на подводных крыльях. На борту практически всех кораблей и паромов можно перевезти личные транспортные средства с доплатой к базовому тарифу. Многие компании предлагают значительные скидки и привлекательные пакеты услуг, если бронировать путешествие заранее.

### Сайты основных судоходных компаний, курсирующих между итальянскими портами

**Grimaldi Lines** — [www.grimaldi-ferries.com](http://www.grimaldi-ferries.com) — Сардиния, Сицилия; Испания, Марокко, Тунис

**Gnv** — **Grandi Navi Veloci** — [www.gnv.it](http://www.gnv.it) — Сардиния, Сицилия, Испания, Тунис, Мальта, Марокко

**EneRmaR** — [www.enermar.it](http://www.enermar.it) — Сардиния

**Moby Line** — [www.moby.it](http://www.moby.it) — Сардиния, Остров Эльба; Корсика

**Tirrenia** — [www.tirrenia.it](http://www.tirrenia.it) — Сардиния, Сицилия, острова Тремити (Апулия); Тунис

**Snav** — [www.snav.it](http://www.snav.it) — Эолийские острова, Искья и Прочида, Капри и Сорренто; Хорватия

**TTT Lines** — [www.tttlines.it](http://www.tttlines.it) — Кампания-Сицилия (Неаполь-Катания)

**DiMaio Lines** — [www.dimaiolines.it](http://www.dimaiolines.it) — Sardinia

**Emilia Romagna Lines** — [www.emiliaromagnalines.it](http://www.emiliaromagnalines.it) — Хорватия — Словения

**Toremar** — [www.toremar.it](http://www.toremar.it) — Тоскана (Ливорно, остров Эльба, Пьямбино, Пьяноза, остров Джильо, Порто-Санто-Стефано, Джаннутри, Капрайя, Горгона, Пьямбино)

**Siremar** — [www.siremar.it](http://www.siremar.it) — Сицилия (Эолийские острова, Эгадские острова, Устика, Пантеллерия, Пелагские острова)

**Saremar** — [www.saremar.it](http://www.saremar.it) — Корсика-Сардиния

**Caremar** — [www.caremar.it](http://www.caremar.it) — Кампания (Острова Неаполитанского залива)

**Linee Lauro** — [www.alilauro.it](http://www.alilauro.it) — Кампания (Острова Неаполитанского залива), Сицилия (Эолийские о-ва) Capitan Morgan — [www.capitanmorgan.it](http://www.capitanmorgan.it) — Кампания (Острова Неаполитанского залива)

**Caronte&Tourist** — [www.carontetourist.it](http://www.carontetourist.it) — Кампания-Сицилия (Салерно — Мессина)

**Vetor** — [www.vetor.it](http://www.vetor.it) — Лацио (Понцианские острова: остров Понца и Вентотене)

**Mare Giglio** — [www.maregiglio.it](http://www.maregiglio.it) — Тоскана (Санто-Стефано, остров Джильо, Джаннутри)

**Med Mar** — [www.medmargroup.it](http://www.medmargroup.it) — Кампания (Острова Неаполитанского залива), Лацио (Понцианские острова, Фьюмичино)

**Consorzio Marittimo Turistico 5 Terre** — [www.navigazionegolfodeipoeti.it](http://www.navigazionegolfodeipoeti.it) — Лигурия (Лигурийская ривьера), Тоскана (Виареджо, Форте-деи-Марми, Марина-ди-Масса, Марина-ди-Каррара)

**Navigazione Libera del Golfo** — [www.navlib.it](http://www.navlib.it) — Кампания (Неаполитанский залив, побережье Амальфи), Лацио (Понцианские острова), Апулия (острова Тремити)

**Snap Navigazione** — [www.snapnavigazione.it](http://www.snapnavigazione.it) — Лацио (Понцианские острова), Кампания (Искья).

**Traghetti delle Isole** — [www.traghettdelleisole.it](http://www.traghettdelleisole.it) — Сицилия (Эгадские острова, Пантеллерия)

**Ustica Lines** — [www.usticalines.it](http://www.usticalines.it) — Сицилия (Эгадские острова, Пантеллерия)

## ПОЕЗДОМ

В Италии существует разветвленная железнодорожная сеть, покрывающая почти всю территорию страны и гарантирующая массу возможностей для путешествия. 95% маршрутов обслуживает компания Trenitalia, чей рабочий парк составляет почти 7 000 поездов в день, половина из которых ходит в часы пик. Существует несколько видов поездов: местные Прямой — Diretto (DIR), Региональный — Regionale (R) и Межрегиональный — Interregionale (IR), останавливающиеся на всех станциях, и более скоростные Интерсити — Intercity (IC) и Евростар — Eurostar (ES), курсирующие на более дальние расстояния и останавливающиеся только в крупных городах. Также существуют скоростные поезда Евростар Италия Freccia Rossa («Фречча Росса» в переводе с итальянского «Красная Стрела»), способные развивать скорость до 300 км/ч. После приобретения билета и перед посадкой в поезд необходимо прокомпостировать билет в одном из специальных желтых аппаратов, которые в большом количестве установлены в непосредственной близости от платформ.

**Скоростные поезда.** Итальянская сеть скоростных железных дорог позволяет легко передвигаться по полуострову и за очень короткое время с комфортом посетить разные города. В поездке можно пользоваться многочисленными услугами, такими как бесплатный Wi-Fi, рестораны, помощь лицам с ограниченными возможностями, сопровождение детей, перевозка животных и велосипедов. Вы можете планировать свои туристические и рабочие поездки, выбирая из более чем трехсот ежедневных рейсов, осуществляемых двумя итальянскими компаниями — Trenitalia Государственные железные дороги (узнать расписание и получить информацию можно на сайте [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)) и Italo Treno (NTV) — [www.italotreno.it](http://www.italotreno.it). Билеты можно приобрести онлайн на сайтах обеих компаний, в туристических агентствах или в билетных кассах на железнодорожных вокзалах.

## АВТОБУСОМ

На борту комфортабельного автобуса можно пересечь альпийские границы и прибыть в Италию. В автобусах есть все условия для комфортного путешествия, а маршруты, естественно, охватывают все крупные города.

Города и поселки Италии соединены удобными междугородными маршрутами общественного транспорта, позволяющими путешествовать

**EuroLines** — [www.eurolines.com](http://www.eurolines.com) — консорциум крупнейших европейских компаний, имеющих информационные офисы в крупнейших городах и более тридцати пунктов отправления по всей Италии

**Busabout Adventure Coach Travel Europe** — [www.busabout.com](http://www.busabout.com)

**Europe by Bus** — [www.europebybus.com](http://www.europebybus.com)

**Buses on the Web** — [www.busweb.com](http://www.busweb.com) — здесь выложен подробный список автобусных линий примерно 30 европейских стран.

и открывать для себя эту страну с ее достопримечательностями и красотами. Многочисленные итальянские компании обеспечивают как местное сообщение между маленькими городами, так и более скоростные маршруты между большими городами. Обычно, если вы хотите посетить какой-нибудь небольшой городок, поездка на автобусе может оказаться более удобной, чем на поезде. Расписание отправления и прибытия можно узнать в местных информационных офисах, офисах по продвижению туризма и туристических справочных бюро. В более крупных городах билеты можно купить в офисах компаний или в туристических агентствах. В небольших населенных пунктах проще обратиться в ближайшие бары или непосредственно к водителю. Нет необходимости бронировать посадочные места, хотя это рекомендуется в случае дальних и ночных поездок. Любую информацию

## Полезные ссылки

**Sita S.p.A** — [www.sitabus.it](http://www.sitabus.it) (особенно маршруты из Венето, Тосканы, Кампании, Базиликаты и Апулии).

**Arpa** — [www.arpaonline.it](http://www.arpaonline.it) (Абруццо)

**Sais** — [www.saisstrasporti.it](http://www.saisstrasporti.it) (Сицилия)

**Busweb** — [www.busweb.it](http://www.busweb.it)

**Saj** — [www.saj.it](http://www.saj.it) (Калабрия)

**Marino** — [www.marinobus.it](http://www.marinobus.it) (Апулия и Базиликата)

**Sena** — [www.sena.it](http://www.sena.it) (Тоскана)

**Autostradale S.p.A.** — [www.autostradale.it](http://www.autostradale.it) (Ломбардия)

касательно направлений, расписания и тарифов можно найти как на порталах, так и на официальных сайтах компаний.

## **АВТОМОБИЛЕМ**

Благодаря разветвленной сети европейских автомагистралей и наличию многочисленных горных перевалов до Италии легко доехать на автомобиле или мотоцикле. До полуострова можно добраться из Австрии, Франции, Швейцарии и Словении. Основными каналами, открытыми круглый год, являются тоннель Монте-Бьянко (tunnel del Monte Bianco), соединяющий Шамони (Chamonix) во Франции с автодорогой А5 до Турина и Милана; тоннель Гран-Сан-Бернардо (tunnel del Gran San Bernardo), соединяющий Швейцарию с той же автомагистралью А5; Пассо-дель-Бреннеро (Passo del Brennero), пролегающий через Австрию и соединяющий ее с автодорогой А22 на Болонью. Альпийские тоннели часто закрываются в зимний период, а также иногда осенью и весной по причине снегопадов.

[www.autostrade.it](http://www.autostrade.it), [www.stradeanas.it](http://www.stradeanas.it)

### **Информационно-справочная служба и помощь на дорогах:**

- справочная служба ассоциации ACI тел. 803116800 (с мобильного телефона иностранного оператора)
- информационная служба Easy Italy тел. 039039039 (операторы со знанием иностранных языков, часы работы с 09.00 до 22.00).

Великолепная сеть автомагистралей, обозначенная зеленым цветом, сокращает расстояния между двадцатью регионами Италии: это 3408 километров, обеспечивающих свободное сообщение между территориями в условиях полной безопасности. Две основные автомагистрали соединяют Север и Юг Италии: Аутострада-дель-Соле (Autostrada del Sole, А1, которая проходит через Милан, Болонью, Флоренцию, Рим, Неаполь) и Адриатика (Adriatica, А14, которая соединяет Болонью, Анкону, Пескару, Бари и Таранто). На автомагистралях необходимо оплачивать проезд. Можно платить наличными или кредитной картой. В качестве альтернативы существуют и более быстрые способы оплаты, например, магнитная карта Viacard или более практичная и быстрая автоматическая система оплаты, основанная на дистанционном электронном распознавании и списании тарифа со счета абонента Telepass. Чтобы получить любую информацию о погоде, стоимости проезда или плотности движения на дорогах, можно остановиться у одной из точек

Punto Blu, расположенных у всех дорожных развязок, воспользоваться официальным сайтом компании Società Autostrade или позвонить в круглосуточный центр телефонного обслуживания Call Center Viabilità по номеру 840-042121. Помимо автомагистралей существует также разветвленная сеть государственных дорог, обозначенных синим цветом, соединяющих районы внутри регионов или населенные пункты соседних регионов. Эти бесплатные дороги с одной или двумя полосами движения проходят по территориям с великолепными панорамными видами, которые не увидеть со скоростной автомагистрали: движение по этим дорогам не такое быстрое, но путешествие будет наверняка более интересным.

### **Документы, необходимые для управления транспортным средством в Италии.**

Водительские удостоверения, выданные любой страной Европейского Союза, действуют на всей территории ЕС, включая Италию. Если у вас нет водительского удостоверения, выданного одной из стран ЕС, необходимо иметь водительское удостоверение международного образца или нотариально заверенный перевод вашего удостоверения. Чтобы управлять транспортным средством в Италии, необходимо достичь 18-летнего возраста. Движение происходит по правой стороне, обгон производится слева. Для всех моторизованных транспортных средств обязательно включение дальнего света, габаритных огней и ламп освещения номерных знаков на всех автострадах и дорогах за пределами населенных пунктов. В городах предоставляется право выбора, включать освещение или нет. При этом в городах обязательно включение фар на всех двухколесных транспортных средствах (мопедов и мотоциклах). Использование клаксона в населенных пунктах допускается только в случае крайней необходимости. Трамваи и поезда имеют преимущество при движении.

Использование передних и задних ремней безопасности (если транспортное средство ими оснащено) является обязательным, штрафы могут применяться как к водителю, так и к пассажирам. На дорогах с двумя или более полосами движения следует занимать самую правую свободную полосу; левые полосы движения необходимы для обгона. На перекрестках преимущественное право движения имеют автомобили с правой стороны, если иное не обозначено дорожными знаками. Мотоциклы с объемом двигателя менее 150 см<sup>3</sup> ни при каких обстоятельствах не могут двигаться

по скоростным магистралям. Использование шлема является обязательным для всех водителей мопедов и мотоциклов независимо от объема двигателя.

**Ограничения скорости.** Авто и мото (более 150 см<sup>3</sup>): в населенных пунктах 50 км/ч (31 миль/ч); на дорогах второстепенного значения вне населенных пунктов 90 км/ч (56 миль/ч); на главных дорогах вне населенных пунктов 110 км/ч (68 миль/ч); на автострадах 130 км/ч (81 миль/ч). В случае дождя или снега предел скорости снижается до 110 км/ч на автострадах и 90 км/ч на главных дорогах вне населенных пунктов.

В целях соблюдения скоростного режима на всех дорогах и автострадах установлены многочисленные электронные радары.

Автомобили с прицепами или автодомом: на городских дорогах максимальная скорость составляет 50 км/ч (31 миль/ч); на дорогах второстепенного значения вне населенных пунктов 70 км/ч (44 мили/ч); на главных дорогах вне населенных пунктов 70 км/ч (44 мили/ч); на автострадах 80 км/ч (50 миль/ч). Автокараваны весом более 3,5 тонн, но менее 12 тонн: в населенных пунктах 50 км/ч (31 миль/ч); на дорогах второстепенного значения вне населенных пунктов 80 км/ч (50 миль/ч); на главных дорогах вне населенных

ных пунктов 80 км/ч (50 миль/ч); на автострадах 100 км/ч (62 мили/ч).

**Обязательное оснащение транспортного средства:** треугольный знак аварийной остановки; запасное колесо; аптечка (рекомендуется); огнетушитель (рекомендуется). В автомобиле должны быть светоотражающие жилеты или полоски на одежду, которые обязан надевать водитель при выходе из машины в случае остановки на проезжей части вне населенных пунктов в ночное время или в условиях слабой видимости. Также обязательно надевать светоотражательные элементы при установке треугольного знака аварийной остановки или при выходе из автомобиля, припаркованного на резервной полосе дороги.

**Страховка:** обязательна автостраховка — страхование гражданской ответственности владельцев транспортных средств. Для прибывающих из-за рубежа рекомендуется иметь «Зеленую карту»: это страховка на 15, 30 или 45 дней, которую можно оформить даже на границе.

Алкоголь и управление транспортным средством: в Италии предельное содержание алкоголя в крови водителя составляет 0,5 граммов на литр, что является средним значением по Европе.

**Правила дорожного движения:** [www.aci.it](http://www.aci.it)

## ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### ПРОКАТ МАШИН (Noleggio Auto / Rent a car)

Взять автомобиль напрокат очень просто, однако имеет смысл заранее ознакомиться с требованиями, выдвигаемыми различными компаниями (Avis, Europcar, Hertz, Maggiore, Sicilybyscar, Sixt и др.). Возраст водителя обычно должен составлять не менее 23 лет (иногда не менее 25), но некоторые агентства допускают к управлению и лиц более молодого возраста. Также потребуются кредитная карта и водительское удостоверение. Граждане стран, не являющихся членами ЕС, должны также предоставлять водительское удостоверение международного образца (IDP).

### ПАРКОВКА

Зоны парковки в больших городах обозначены полосами разных цветов: обычно белые полосы обозначают места свободной парковки; желтые парковочные места предназначены для местных жителей, инвалидов, такси и т.д.; синяя разметка

обозначает места для платной парковки, стоимость которой варьируется в зависимости от города, района города и временного интервала.

### ТАКСИ

Официальные такси в Италии — белого цвета, имеют на крыше надпись 'Taxi' и оборудованы счетчиком, который в режиме реального времени показывает стоимость поездки. В некоторых случаях к стоимости поездки применяются надбавки, например, за багаж, праздничные дни, поездку в ночное время, выезд за город (например, при поездке в аэропорт). Машину такси можно найти:

- на стоянке, обозначенной желтым цветом или вывеской оранжевого цвета
- позвонив по одному из номеров Radiotaxi (в каждом городе свои номера),
- позвонив по телефону (звонок платный) единой общенациональной службы такси 892192.

## БЕЗОПАСНОСТЬ

Италия — безопасная страна. В случае возникновения какой-либо проблемы или опасности, лучше обратиться к службам поддержания общественного порядка, чья функция заключается в обеспечении безопасности итальянских граждан и иностранных гостей, находящихся на территории Италии.

## ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА:

Карабинеры: 112

Государственная полиция: 113

Пожарная служба: 115

Скорая медицинская помощь: 118

Позвонив по этому номеру из любого населенного пункта страны (включая острова), вы сможете вызвать медицинскую помощь или организовать транспортировку до ближайшей больницы или медицинского учреждения. В труднодоступных населенных пунктах существует услуга скорой медицинской помощи с транспортировкой на вертолетах.

## ВАЛЮТА

С 2001 года валютой Италии является евро. Один евро состоит из 100 центов. Существует 8 различных металлических монет (1, 2, 5, 10, 20 и 50 центов, а также 1 и 2 евро) и семь банкнот (5, 10, 20, 50, 100, 200 и 500 евро).

**Какие кредитные карты принимаются?** Помимо наличных денег, покупки можно оплачивать кредитными картами самых распространенных систем. Этот способ оплаты распространен в итальянских магазинах, вывешивающих, как правило, при входе символы тех кредитных карт, которые они принимают.

**Принято ли давать чаевые?** Оставлять чаевые не обязательно. В Италии не существует устоявшихся правил относительно чаевых, однако, если клиент остался доволен обслуживанием, принято оставлять сумму, приблизительно равную 10% от суммы счета.

**TAX FREE** (возмещение НДС за покупки, совершенные в Италии)

Если вы постоянно проживаете в стране, не состоящей в Евросоюзе, то совершая покупки в магазинах Италии, работающих с системой Tax Free по возврату налога (на стеклах/витринах которых вывешен логотип **Global Blue, Tax Refund** или **Premier Tax Free**), можно сэкономить до 22%, что сделает ваше путешествие еще более приятным. Минимальная стоимость покупок: 154.95 евро, она может складываться из нескольких чеков, если покупки были сделаны в тот же день и в том же магазине.

Для оформления необходимо будет предъявлять свой паспорт или его копию в магазинах при совершении покупок. Товары, не подлежащие возврату налога: бензин, автомобили. Книги не облагаются НДС, поэтому возврат налога с купленных книг невозможен. Однако стоимость книг учитывается в общей стоимости покупок, если книги покупаются одновременно с другими товарами, облагаемыми НДС. Итальянские формы Tax Free действительны в течение 3 месяцев с месяца выпуска.

Когда вы покидаете страну, возьмите ваши покупки (вещи не должны быть использованными, не срежьте ярлыки с товаров), заполненные бланки Tax Free, кассовые чеки из магазина, паспорт и обратитесь к сотрудникам таможенной службы, чтобы получить экспортный таможенный штамп или отметку в базу данных факта пересечения границы. Затем в аэропортах крупных городов можно обратиться в соответствующие пункты Tax Free (Global Blue, Tax Refund, Premier Tax Free), предъявить проштампованные чеки и получить деньги наличными или на кредитную карту. Либо опустить проштампованные чеки и бланки в фирменном конверте (его выдают в магазине) в установленные в аэропорту специальные ящики, вписав в бланк номер своей кредитной карты. Рекомендуется приезжать в аэропорт заранее, чтобы успеть оформить возмещение tax free.

## ЯЗЫК

Официальным языком страны является итальянский, но в разных областях Италии существуют акценты и диалекты, сильно отличающиеся друг от друга. Италия богата диалектами. Например, здесь есть две области, в которых, помимо итальянского, официально принят к использованию второй язык: это Валле-д-Аоста, где также говорят на французском, и Трентино-Альто-Адидже, где также говорят на немецком; дорожные знаки, названия городов и улиц написаны на двух языках. Помимо этого существуют ограниченные районы страны, где в ходу языки, отличные от итальянского, но не являющиеся официальными: в области Фриули-Венеция-Джулия можно услышать словенский язык, в Калабрии (в районе Бовезия) и в Апулии (в Греча-Салентина) есть районы, где говорят на греческом. На Сицилии, в Пьяна-дель-Албанези, проживает самая большая в Италии албанская диаспора: общепринятым языком здесь является албанский, который используется также в официальных документах и на дорожных знаках.





## РЕЛИГИЯ

Конституция Италии гарантирует свободу культа; большая часть населения придерживается католичества. Однако в стране имеется множество малых религиозных конфессий.

## КАК ЗВОНИТЬ В ИТАЛИИ

Чтобы позвонить на итальянский телефонный номер из-за рубежа, необходимо набрать международный код, 1039 (+39), после чего номер вызываемого абонента. Это правило распространяется как на стационарные, так и на мобильные телефоны. Чтобы позвонить из Италии за рубеж, вам необходимо набрать 00 (+) и международный код нужной вам страны, а затем — номер телефона абонента. Например, для звонка на российский номер 007 или +7. Если вы совершаете звонки внутри Италии, международный код набирать не нужно. Общественные телефонные аппараты (на улице, в некоторых заведениях, в торговых центрах) в качестве платы принимают монеты или же телефонные карты, которые можно приобрести в табачных и книжных киосках, а также в салонах связи. Перед поездкой рекомендуется обратиться к своему мобильному оператору, чтобы подключить услугу международного роуминга, так как международные звонки с мобильного телефона могут оказаться достаточно дорогими.

## ВВОЗ ЖИВОТНЫХ

### Можно ли ввозить домашних животных?

В Италии ввоз собак, кошек и хорьков в сопровождении хозяев возможен на разных условиях в зависимости от того, ввозятся ли животные из стран ЕС или из других стран.

**Ввоз из стран ЕС.** Животные должны иметь идентификацию в виде микрочипа или четко читаемой татуировки и действующий паспорт, подтверждающий проведение антирабической вакцинации. Паспорт должен быть выдан ветеринарными службами страны происхождения. Такие условия могут применяться также к животным из Андорры, Швейцарии, Исландии, Лихтенштейна, Монако, Норвегии, Сан-Марино и Ватикана, если эти страны применяют санитарные нормы, эквивалентные нормам Европейского Союза.

**Ввоз из стран, не являющихся членами ЕС.** Допускается ввоз животных со свидетельством о происхождении и свидетельством о прохождении санитарного контроля (выданным зарубежными государственными санитарными органами, признан-

ными в Италии) с идентификационными данными животных и их владельцев. Сопроводительные документы должны подтверждать факт прохождения антирабической вакцинации в период не ранее чем за 20 дней и не позднее 11 месяцев от даты выдачи свидетельства. Животные из стран, не входящих в ЕС, должны пройти тест на титрирование антител, нейтрализующих вирус бешенства, с положительным результатом не позднее чем за 3 месяца до даты ввоза в Италию. Запрещается ввозить в Италию как из стран ЕС, так и из других стран животных моложе трех месяцев и не прошедших антирабическую вакцинацию. Предварительная обработка против клеща и эхинококка не требуется, каким бы ни было происхождение животного.

## ЖИВОТНЫЕ И ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ

**В самолете.** Каждая авиакомпания устанавливает свои правила. Обычно небольшие собаки (весом менее 10 кг) или кошки могут находиться в салоне в соответствующих переносках, при этом на каждый рейс в салон допускается только одна собака или одна кошка. Собаки среднего или крупного размера путешествуют в герметичном отсеке в усиленных клетках, которые приобретаются в специализированных магазинах. Некоторые авиакомпании обеспечивают помощь специализированного персонала, а во многих аэропортах предусмотрены центры помощи и отдыха для животных, ожидающих пересадки. Собаки-поводыри для незрячих пассажиров могут летать со своими владельцами при наличии намордника. Для получения более подробной информации, обратитесь к сайту вашей авиакомпании.

**В поезде.** Обычно животные небольшого размера путешествуют бесплатно, если их перемещают в переносках размером не более чем 70x50x30. В купейных вагонах (только в вагонах второго класса) маленькие собаки могут путешествовать свободно рядом с владельцем, при условии строгого присмотра и согласия остальных пассажиров данного купе, при этом для проезда животного приобретается отдельный билет со скидкой в 40%. Собаки крупного размера допускаются только в том случае, если они не причиняют беспокойства и на них надет ошейник и намордник. В противном случае, помимо приобретения билета со скидкой, необходимо забронировать все купе. В спальные вагоны допускаются собаки с оплатой билета второго класса со скидкой 40% и налога на дезинсекцию. В поездах местного значения

с общими вагонами допускается провоз животных только на платформах или в тамбурах вагонов. Собаки среднего и крупного размера не допускаются в пригородные электрички «Pendolino», поскольку в них недостаточно места, чтобы держать питомца рядом с пассажиром. Маленьких собак можно перевозить бесплатно в специальных переносках, которые размещаются на специально отведенных для этого полках. На поездах Eurostar Italia можно перевозить исключительно собак-поводырей для незрячих. Поскольку условия перевозки животных в поезде могут меняться, рекомендуется обратиться к сайту Trenitalia, разделу, посвященному перевозке домашних питомцев.

**На корабле и пароме.** На парамах собак можно перевозить на поводке и в наморднике, кошек — в специальной переноске. Маленькие собаки могут путешествовать в салоне вместе с хозяином с согласия остальных пассажиров. Собаки крупного или среднего размера могут размещаться в специальных будках на борту судна, но обычно их можно держать на палубе при наличии поводка и намордника. Некоторые судоходные компании требуют свидетельство о состоянии здоровья собак; в случае путешествия на Сардинию необходима антирабическая вакцинация.

## ВРЕМЯ, РАСПОРЯДОК ДНЯ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ

**Который час в Италии?** Весь Апеннинский полуостров лежит в часовом поясе, соответствующем меридиану Гринвича (GTM+1), но с применением официального летнего времени: в начале весны стрелки часов переводятся на один час вперед, а в начале осени снова устанавливается солнечное время.

**Какой распорядок дня принят в Италии?** Обычно в Италии завтракают, начиная с 7.00. Часто в отелях устанавливают время (приблизительно 10.00), после которого заказать завтрак уже невозможно. Обеденное время в ресторанах обычно приходится с 12.30 до 14.30. Ужинать принято начиная с 19.30 до 23.00. Это расписание носит справочный характер и может отличаться, иногда довольно сильно, в зависимости от географической зоны: на севере существует тенденция сдвигать все на более раннее время, на юге — наоборот, все смещается на более позднее время.

**Часы работы магазинов.** Обычно коммерческие учреждения открыты с понедельника по субботу, с 9.30 до 12.30 и с 15.30 до 19.30, но крупные тор-

говые центры и универмаги часто работают без перерыва с 10.00 до 21.00 или до 22.00. Зачастую магазины, особенно в крупных городах, и торговые центры открыты также по воскресеньям. Аптеки работают так же, как и магазины, в крупных городах существуют аптеки, работающие 24 часа в сутки. На календарях, вывешиваемых у магазинов, вы можете найти адрес ближайшей открытой/дежурной аптеки.

## Национальные праздники

1 января — Новый год  
6 января — Богоявление  
Пасха (дата варьируется из года в год)  
Пасхальный Понедельник (день после Пасхи)  
25 апреля — Годовщина Освобождения  
1 мая — Праздник Труда  
2 июня — Праздник Республики  
15 августа — Успение Девы Марии (Феррагосто)  
1 ноября — Праздник Всех Святых  
8 декабря — Праздник Непорочного Зачатия  
25 декабря — Рождество Христово  
26 декабря — день Святого Стефана

## Местные праздники и праздники в честь святых покровителей

В день Святого Покровителя города и поселка организуют праздники, офисы закрыты, устраиваются ярмарки и выездные рынки. Вот некоторые из них:

25 апреля — Сан-Марко, Венеция (Венето)  
9 мая и 6 декабря — Сан-Никола, Бари (Апулия)  
24 июня — Сан-Джованни — Генуя (Лигурия), Флоренция (Тоскана), Турин (Пьемонт)  
29 июня — Сан-Пьетро, Рим (Лацио)  
15 июля — Санта-Розалия, Палермо (Сицилия)  
19 сентября — Сан-Дженнаро, Неаполь (Кампания)  
7 декабря — Сант-Амброджо, Милан (Ломбардия)

**Электричество и вода.** Электрическая сеть Италии работает под напряжением 220 вольт и распределяется переменным током с частотой 50 Гц. Электрические розетки выполнены с соблюдением европейских норм. В большинстве отелей есть переходники для особых штепсельных вилок.

**Можно ли пить воду из крана?** В Италии воду можно спокойно пить и из крана, и из питьевых фонтанчиков, поскольку качество воды регулярно проверяется. Если вода не пригодна к употреблению, об этом всегда сообщает соответствующая табличка.

# СОДЕРЖАНИЕ

500 ЛЕТ ПАМЯТИ ЛЕОНАРДО .....	2
КУДА ПОЕХАТЬ .....	4
ПРИРОДА И ЛАНДШАФТЫ .....	8
СИНОНИМ ИСКУССТВА И ИСТОРИИ .....	10
ДУХОВНЫЕ СОКРОВИЩА .....	12
Объекты Юнеско .....	13
ТУРЫ И МАРШРУТЫ .....	14
ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ .....	16
ГАСТРОНОМИЯ .....	20
В ИТАЛИЮ ПО ДЕЛУ .....	22
В ИТАЛИЮ ЗА ПОКУПКАМИ .....	24
Outlet Village .....	25
РЕГИОНЫ ИТАЛИИ .....	26
Валле-д-Аоста .....	26
Пьемонт .....	29
Лигурия .....	32
Ломбардия .....	36
Венето .....	39
Трентино–Альто–Адидже .....	43
Фриули–Венеция–Джулия .....	46
Карта Италии .....	50
#Матера .....	52
Эмилия–Романья .....	53
Тоскана .....	56
Умбрия .....	59
Марке .....	62
Лацио .....	66
Кампания .....	70
Базиликата .....	74
Абруццо .....	77
Молизе .....	80
Апулия .....	83
Калабрия .....	87
Сардиния .....	89
Сицилия .....	93
КАК ДОБРАТЬСЯ .....	97
ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ .....	101



Фото: ENIT, фотобанк shutterstock



@enit.mosca



@enitmoscow



@italiyatur



@Italia\_rus



@italiatourism



ITALIA

