

УДК 796.524

**Коцюба О.В., студентка 1 курсу гр. ТЗ-11, ФБСО  
Науковий керівник: к.і.н., доц. кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи Любченко В.В.  
Державний університет "Житомирська політехніка"**

### **Гірський туризм – як популярний вид активного відпочинку в світі**

Гірський туризм - вид туризму, що полягає в пішому пересуванні групи людей по певному маршруту, прокладеному в гірській місцевості. Хоча в гірському туризмі використовуються елементи скелелазіння при проходженні маршруту, не слід плутати його з альпінізмом. Головна відмінність полягає в тому, що метою альпініста є підйом на вершину певної категорії складності, а метою гірського туриста - проходження маршруту певної категорії складності, який включає декілька перевалів та/або вершин. Складність маршруту визначається в основному складністю перевалів, що в нього входять. Маршрути гірського туризму пролягають на висотах понад 2500-3000 м над рівнем моря, тому однією зі складностей також є прояв гірської хвороби.

Варто відразу сказати, що гірський туризм є одним з найбільш розвинених видів спортивного туризму в світі. І привабливий як варіант для зимового відпочинку. У процес цього туризму входить не тільки активний відпочинок у вигляді плавання по гірських річках, катання на гірських лижах або скелелазіння, але і банальний, але не менш цікавий, так званий екологічний туризм, який полягає у Вашому знайомстві з місцевою природою, фауною і рослинністю.

Отже, гірський туризм - це прогулянка певними маршрутами, розташованими в гірській місцевості. Іноді маршрути розраховані на декілька кілометрів, а іноді - на декілька днів. З цього приводу варто згадати про те, що існує аж 6 категорій складності таких маршрутів. Адже кожен маршрут дуже сильно відрізняється від попереднього потребою в гарній фізичній підготовці.

Категорія 1: Легкі маршрути для початківців, з мінімальним фізичним навантаженням.

Категорія 2: Трохи складніші, вимагають базової підготовки та переходів по кам'янистій місцевості.

Категорія 3: Середня складність, маршрути з тривалими підйомами, потребують хорошої фізичної форми.

Категорія 4: Складні маршрути з елементами альпінізму, вимагають спеціальних навичок.

Категорія 5: Дуже складні, зі складним рельєфом, вимагають відмінної підготовки.

Категорія 6: Екстремальні маршрути для професіоналів, що потребують найвищого рівня навичок і фізичної підготовки.

Топ-10 місць для гірського туризму

1. Австрія.

Батьківщина вальсу заслужено вважається Меккою для гірськолижників, а спортсмени з альпійської республіки регулярно виборюють першість на гірськолижних змаганнях. Мальовничі альпійські краєвиди, чудова архітектура, траси на будь-який смак, відмінна інфраструктура в поєднанні зі зразковим порядком і високим рівнем добробуту в країні – здається, умови для відпочинку просто ідеальні!

2. Швейцарія.

Швейцарська Конфедерація зовсім не поступається своїм східним сусідам. До того ж, наскільки приємно після виснажливого катання скуштувати знамениті швейцарські сири чи шоколад! Втім, відпочинок у країні банків та годинників – задоволення не з дешевих.

3. Словаччина.

Наші сусіди заслужено здобули славу провідного гірськолижного регіону Східної Європи. Кількість гірськолижних трас на татранських схилах вимірюється сотнями, плюс – чудова інфраструктура, гостинні люди і надзвичайно низькі ціни, що приваблює тисячі любителів зимового екстриму з Німеччини, Польщі, Чехії та України.

4. Андорра.

Маленька піренейська країна пропонує повний комплекс послуг для любителів зимових трас. Задоволення гарантовано не лише гірськолижникам, але й сноубордистам, саночникам, прихильникам бігових лиж. Урізноманітнити відпочинок можна в аквапарку Кальдеа – найбільшому термальному комплексі Європи. А ще Андорра – країна безмитної торгівлі, тож це ідеальне місце для шопінгу!

5. Італія.

Здавалося б, Італії і без того є чим привабити туристів. Проте регіон Больцано, або ж Південний Тироль, славиться своїми гірськолижними курортами. Якщо Валь-д'Аоста вважається найбільш дорогим та респектабельним курортом, то відвідувачі Тренто, крім гірськолижних трас, віддають перевагу спогляданню архітектурних цікавинок регіону, яких там вдосталь. Плюс – летіти на курорт доведеться, скоріше за все, через Мілан, що є додатковою перевагою для туристів.

6. Грузія.

## Секція 6. Туристичний та готельно-ресторанний бізнес: виклики та майбутні можливості

Кавказька республіка останнім часом стрімко увірвалася до еліти гірськолижного туризму. Попитом найбільше користуються курорти Гудаурі і Бакуріані, але незабаром кількість першокласних курортних містечок сягне десятка. Беззаперечною перевагою для наших туристів є давнє прихильне ставлення грузинів до України і знаменита грузинська гостинність.

### 7. Франція.

Навіть далека від лижного відпочинку людина чула про Куршавель, що уособлює вишуканий та якісний відпочинок. Втім, цей елітний курорт – не єдине місце у Франції, де можна випробувати свої навички гірськолижника. В Шамоні ви зможете насолодитися катанням з видом на найвищу гору Європи Монблан, на схилах Шамрусу тренуються навіть олімпійські чемпіони, Межев пропонує зануритися в атмосферу містечка XIV сторіччя, а в Лез-де-Альп гірськолижні траси працюють навіть влітку!

### 8. Польща.

Південна Польща – це суцільні гори, від Карпат на сході до Судетів на заході. Крім знаменитого Закопане, в країні є ще кілька великих гірськолижних курортів (один з яких – Устшики Дольне – до 1951 року перебував на території України, тож від нашого кордону до польських гірськолижних трас – якихось десять кілометрів). Як і личить слов'янському народу, поляки люблять і відпочинок «для душі» — ресторани, сауни, дискотеки; а деякі курорти мають власні джерела мінеральної води.

### 9. Фінляндія.

Фінські гірські схили не такі карколомні, як в південніших країнах, проте для скандинавів лижі – то справжній спосіб життя, тож на інфраструктурі та організації відпочинку вони знаються як ніхто інший. А ще відпочинок в Суомі можна урізноманітнити екскурсією на батьківщину справжнього Діда Мороза до Лапландії!

### 10. Туреччина.

Якщо літнім відпочинком в Туреччині вас не здивувати – чому б не відвідати цю чудову країну взимку? В Туреччині є чудові траси різного рівня складності, з прекрасними пейзажами, сучасними підйомниками, численними школами для початківців. А щодо якості туристичного сервісу і гостинності – турки давно встановили для всього світу найвищий рівень.

Види гірського туризму

- Скелелазіння

Скелелазіння - це активний відпочинок, який передбачає підйом по скелястих поверхнях за допомогою спеціального спорядження, такого як мотузки, карабіни, ремені та захисний одяг. Скелелазі намагаються піднятися складними маршрутами, часто з напарником, щоб досягти вершини гори.

- Піший похід в гори

Популярна форма гірського туризму, яка передбачає похід по скелястій і гірській місцевості. Гірські туристи можуть вибрати похід самостійно або з напарником, часто маючи припаси та спорядження, щоб досягти пункту призначення на вершині гори. Гірськолижний туризм

Це популярний зимовий вид спорту, в якому учасники використовують спеціальне лижне спорядження для пересування засніженими схилами. Гірськолижні курорти часто пропонують різноманітної складності траси, що дає змогу лижникам будь-якого рівня навичок насолоджуватися гірською місцевістю.

- Парапланеризм

Під час польоту на параплані учасники планують у повітрі, перебуваючи на спеціальному парашутоподібному крилі. Парапланеристи часто стартують з великих висот (гірські вершини) і використовують висхідні течії повітря, щоб триматися в повітрі.

- Гірський велосипед

Цей вид їзди на велосипеді бездоріжжям, наприклад, по нерівних гірських стежках. Гірські велосипедисти використовують спеціалізовані велосипеди з більш товстими шинами й амортизаційними підвісками, щоб можна було зручніше пересуватися по складній місцевості.

Гірський туризм – це активний вид відпочинку, що приваблює різноманітністю маршрутів, складністю та можливістю насолодитися природою. Він відрізняється від альпінізму метою проходження маршруту, а не підкорення вершини. Популярний як взимку, так і влітку, гірський туризм пропонує багато варіантів активностей: від скелелазіння і піших походів до гірськолижного туризму й парапланеризму. Завдяки розвитку інфраструктури в багатьох країнах світу, цей вид туризму став доступним для туристів різного рівня підготовки, що сприяє його популярності та розвитку як спортивного напрямку.

Список використаних джерел:

1. Гірський туризм: [https://tourlib.net/statti\\_ukr/krykunova.htm](https://tourlib.net/statti_ukr/krykunova.htm)
2. Топ-10 місць для гірського туризму: <https://persha.ua/useful/tourizm/10-najkrashchychk-krain-dlia-hirskolyzhnoho-vidpochynku/>
3. Види гірського туризму: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9\\_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC)