**Trekking pro každého, ferraty a horské chaty**

**PĚŠÍ TÚRY V KOUZELNÉM PROSTŘEDÍ TRENTINSKÝCH DOLOMIT**

**Pět tisíc kilometrů stezek pro skvělé pěší túry divokými údolími obklopenými horskými vrcholy, nespočetné množství horských chat pro zasloužený odpočinek a občerstvení a ferraty pro milovníky adrenalinu. Pěší turistika na horách přináší úžasný pocit splynutí s přírodou a je vhodná skutečně pro každého**

**Trekking je skutečnou vášní**

Nejlepším způsobem pro poznávání hor je vydat se na pěší túru, jít vlastním tempem a postupně objevovat vrcholy a údolí plné historie a tradic, obklopeni nádhernou krajinou, která se postupně mění. Díky více než pěti tisícům kilometrů dokonale upravených a dobře vyznačených stezek všech úrovní obtížnosti Trentino patří mezi neoblíbenější destinace milovníků **trekkingu**.

Například **Dolomiti Brenta Trek** zahrnuje dvě okružní trasy přímo v srdci přírodního parku Adamello Brenta. Okruh „Expert”, určený pro zkušené a vytrénované turisty, zahrnuje celkem jedenáct etap po stezkách a zajištěných cestách, s celkovým výškovým rozdílem 8200 metrů a 96 kilometry chůze. Okruh „Country” je naopak určen pro milovníky pěších túr, kteří touží i po poznávání přírody a místní kultury. Z lokality Madonna di Campiglio vede okruh po starodávné římské cestě „San Vili” až do údolí Valle dello Sporeggio a dále do údolí Val di Tovel.

Dalšími skvělými okruhy jsou **Pala Ronda Trek**, vedoucí kolem pohoří Pale di San Martino a **Dolomiti Panorama Trek**, spojující údolí Val di Fassa s údolím Val di Fiemme a lokalitou San Martino di Castrozza, kde se při západu slunce skály zbarvují dočervena díky neobvyklému fenoménu nazývanému Enrosadira.

**Alta Via del Granito** je třídenní okružní trasa, vedoucí po žulových skalách horské skupiny Cima d’Asta – Cime di Rava, v jižní části horského pásma Lagorai. Nocuje se ve dvou horských chatách, které jako jediné se v oblasti nacházejí: Cima d’Asta „Ottone Brentari” nebo Caldenave.

**Dolomiti Trek-King** je fascinující trek o 6 etapách po stezkách údolí Val di Fassa, od jedné horské chaty k druhé, procházející jedinečným sugestivním vysokohorským alpským prostředím. Trasa vede po stezkách CAI-SAT, které jsou dobře značené a z kteréhokoli bodu lze sejít zpět do údolí a snadno se vrátit do výchozí lokality.

Pro milovníky současných dějin je zde se svými 520 kilometry **Sentiero della Pace** (Stezka míru), která spojuje průsmyk Passo del Tonale s horou Marmolada a vede přes řadu velmi významných míst z období 1. světové války. Na této stezce si můžete prohlédnout bývalé vojenské cesty, zákopy, opevnění a dějiště významných bitev.

Kromě túr po trentinských horách se můžete vydat na túru i po jedné z pohodlných stezek vedoucích údolími, které jsou vhodné i pro netrénované turisty. Stezka **Sentiero San Vili** (107 km) spojuje Trento s lokalitou Madonna di Campiglio a zavede vás z údolí Valle dell’Adige až do Brentských Dolomit. Tato trasa, kterou lze rozdělit na pět až šest etap, vás zavede z města až do srdce hor. V údolí Val di Non se můžete projít po stezce **Sentiero Jacopeo d’Anaunia** (60 km), vedoucí po bývalých cestách poutníků putujících do Santiaga de Compostela. Tato stezka vede po obou svazích údolí od baziliky svatých mučedníků z Anaunie v Sanzeno až ke svatostánku svatého Romedia a zahrnuje celkem sedm etap.

Trentinským územím prochází mimo jiné i **Evropská dálková trasa E5**, vedoucí z Pointe du Raz v Anglii přes Francii, Švýcarsko, Německo a Rakousko až do italských Benátek. Trentinský úsek vede přes údolí Valle di Cembra, Valle dei Mocheni a Valsugana, přes náhorní plošiny Vezzena, Lavarone a Folgaria a přes pohoří Pasubio a Carega v oblasti Piccole Dolomiti.

Římská cesta **Via Romea Germanica**, která v roce 2020 získala od Evropské rady označení „Evropská kulturní trasa”, vede z Bolzana přes údolí řeky Adiže až do Trenta a odtud pokračuje dál přes údolí Valsugana až do lokality Bassano del Grappa u Padovy. Tato trasa, dlouhá 2200 km, byla popsána již v roce 1200, jelikož spojovala severní Evropu s městem, které je dodnes symbolem křesťanství.

A abyste si v létě i v zimě skvěle vychutnali kouzlo hor, sdružení trentinských horských průvodců pro vás realizovalo projekt **Let’s Dolomites**, zahrnující řadu tematických třídenních až šestidenních okruhů s noclehem v horské chatě. V zimní sezóně se tento projekt zaměřuje především na výlety na sněžnicích, skialpinismus a lezení po vodopádech.

Některé trasy vedou i přes **přírodní parky a rezervace**, které často zahrnují i naučné stezky, návštěvnická centra a informační tabule pro snazší poznávání místních zajímavostí. V Trentinu naleznete i šest tematických parků věnovaných sportovní disciplíně *nordic walking*, neboli takzvané severské chůzi se speciálními holemi, simulující pohyby běžeckého lyžování a posilující až 85 % svalstva.

**Horské chaty – prožijte hory v jejich autentické podobě**

Tato rozsáhlá síť stezek je udržována v dokonalém stavu **Svazem tridentských horských průvodců** (**SAT**, okresní pobočka asociace CAI), který je největším svazem tohoto druhu v Trentinu: byl založen v roce 1872, dnes má téměř 27 tisíc členů a spravuje 35 horských chat a celou řadu bivaků.

Na celém území Trentina se nachází **146** **horských chat**, kde se turisté mohou občerstvit nebo přenocovat během vícedenních túr. Jsou ideálním místem pro sdílení zážitků a vychutnání autentické horské atmosféry. Často stačí jen krátká procházka pro ochutnání typických trentinských pokrmů v útulném rodinném prostředí jedné z horských chat. Na pěší túry po horách se můžete vydat i společně se zkušenými horskými průvodci, kteří dokonale znají zdejší přírodu, více než tisíciletou historii a kulturu a rádi vás seznámí s tajemstvími přírody a nejzajímavějšími příběhy a legendami spojenými s těmito místy.

**Ferraty pro trochu adrenalinu**

Trentinské hory jsou proslulé i díky mnohým skvělým **ferratám**, což jsou zajištěné cesty, vybavené ocelovými lany, stupy, chyty a žebříky, které umožňují výstup v horském terénu.

Pro bezpečné zdolání zajištěných cest je nutné používat vhodné vybavení (úvaz, rukavice, helmu a speciální jisticí set na ferratu) a výstup vyžaduje dobrou fyzickou kondici. I na tyto cesty se můžete vydat s horskými průvodci, nazývanými „andělé strážní“, kteří neustále pořádají různé kurzy nebo jednodenní a vícedenní výlety. Na svazích trentinských hor naleznete ferraty všech stupňů obtížnosti.

Ferrata **Via delle Bocchette** v přírodním parku Adamello Brenta byla pojmenována podle horských sedel mezi jedním vrcholem a druhým, charakterizujících Brentské Dolomity, které se často vyznačují i četnými římsami (přirozenými výčnělky, které se tvoří na vápencových stěnách) a vytvářejí skutečně jedinečné útvary. **Zajištěná cesta Dino Buzzati**, vybudovaná v roce 1977 na počest slavného spisovatele, který miloval lezení na skalách v údolí Val Canali, nabízí nádherný výhled na pohoří korálového původu Pale di San Martino, které patří mezi nejkrásnější v Dolomitech. Na jihozápadním svahu masivu Cimon della Pala se nachází i velmi náročná **ferrata Bolver Lugli**. V údolí Val di Fassa je výběr skutečně bohatý: sugestivní **zajištěná cesta Bepi Zac** mezi jeskyněmi a skalními soutěskami, které byly dějištěm významných událostí za 1. světové války, nebo **ferrata dei Finanzieri** na svahu hory Collàc, určená pouze pro zkušené. Zajištěné cesty nad Gardským jezerem patří mezi nejnavštěvovanější, nabízejí jedinečné panorama a mají různé úrovně obtížnosti: například **ferrata del Monte Colodri v Arcu** je vhodná i pro děti a začátečníky. Mnohem náročnější je nová **ferrata delle Aquile** v lokalitě Paganella: velice exponovaná a zajímavá zajištěná cesta s lanovými mosty. Méně známou, ale o to zajímavější je **zajištěná cesta Sallagoni**, vedoucí kaňonem Castel Drena, ke kterému se snadno dostanete z údolí Valle dei Laghi. Nebo skvělá zajištěná cesta **Sentiero dei Fiori** nad lokalitou Passo del Tonale, která kopíruje frontovou linii rakousko-uherské armády za první světové války.

**Obezřetnost v horách**

Než se vydáte na vysokohorskou túru, pečlivě si ji naplánujte, a pokud se chystáte na trasu klasifikovanou jako vysoce technicky náročnou nebo jste začátečník, vždy se svěřte do péče horského průvodce („guida alpina“) nebo průvodce po horách střední výšky bez lezeckých prvků a speciálního vybavení („accompagnatore di media montagna“). Je také vhodné kontaktovat horskou chatu v oblasti, kterou hodláte navštívit, a informovat se o schůdnosti trasy a povětrnostních podmínkách. Na výšlap, který podnikáte, se vhodně oblečte a nezapomeňte, že i v horách máte určitou zodpovědnost.

Další informace najdete [zde](http://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor-estate/circuiti-trekking)

(f.z.)