**Adrenalin Pur im Trentino**

**Trendsportarten: Ski-Touren, Bouldern, Paragliding und vieles mehr**

Während weit oben in den Bergen das Frühjahr die perfekte Zeit für Skitourengeher ist, können Abenteuerlustige tiefer im Tal bereits zahlreiche Sportarten abseits der Pisten ausprobieren. Das Trentino bietet ideale Bedingungen fürs Bouldern, Klettern, Paragliding, Trekking sowie für Wassersportarten jeder Art.

**Skitouren im Frühling**

Die Zeit vor Ostern gilt aufgrund der vergleichsweise milden Temperaturen und dennoch guten Schneeverhältnissen als ideal für Skitourengeher. Das Trentino bietet zahlreiche Routen für Freunde dieses Wintersports; das Netzwerk reicht von Touren für Anfänger bis hin zu anspruchsvollen Strecken für erfahrene Skitourengeher. Insbesondere im Frühjahr, wenn die Strecken in große Höhenlagen führen, ist es ratsam einen der erfahrenen Bergführer des Trentino hinzuzuziehen.

Das Val di Sole bietet zahlreiche Routen, die sich für Skitouren im Frühjahr anbieten. Vom Tal aus begeben sich die Skitourengehen über einen Zwischenstopp am Rifugio Stavel „Francesco Denza“ zur Presanella gehen. Am Passo Tonale bieten sich das Rifugio Mandròn „Città di Trento“ und „Ai Caduti dell’Adamello“ zur Einkehr und zum Sonne tanken an. Im Val di Peio, einem Nebental des Val di Sole erreichen Skitourengeher den Cevedale und den Palòn de la Mare; übernachtet werden kann im Rifugio Cevedale „Guido Larcher“.

**Slow-Travel: Wandern im Trentino**

Das Frühjahr ist die beste Zeit um auf Wanderungen der Natur nahe zu kommen. Beim Slow-Wandern werden noch unbekannte Gebiete in langsamem Tempo nach und nach erschlossen. So können Natur-Freunde die atemberaubende Umgebung in ihrer vollen Schönheit genießen und Spiritualität finden.

Eine dieser Slow-Wanderrouten führt vom Valle dell’Adige bis zum Fuße der Brenta Dolomiten. Wanderer begeben sich hier auf die Suche nach der Stille; und finden sie sicherlich. Der **Sentiero San Vili** wurde vom trentiner Bergverband konzipiert und führt über 100 Kilometer von Trento bis ins Valli Giudicarie, entlang der Spuren des Bischofs Vigilius. Als Schutzheiliger der Stadt Trento ging er die Strecke im vierten Jahrhundert um die Evangelisierung der Täler im Westen der Provinz voranzutreiben. Die Wanderung dauert fünf bis sechs Tage und führt vorbei an zahlreichen Tälern, deren Geschichte und Kultur die Wanderer so hautnah kennenlernen.

Der **Cammino Jacopeo d’Anaunia** verläuft auf beiden Seiten des Val di Non – der beste Ausgangspunkt für eine Wanderung ist jedoch die Basilica dei Martiri Anauniensi in der kleinen Ortschaft San Zeno. Über 160 Kilometer führt der Weg in sieben bis acht Etappen entlang der Straßen die einst von den Pilgern genutzt wurden, die das Tal in Richtung Santiago de Compostela verließen. Die verschiedenen Etappen führen an den wichtigsten Glaubensorten der Region vorbei, darunter mittelalterliche Kirchen, Kapellen, Kloster und Stätten zur Verehrung von Heiligen. Sein Ende findet der Weg in San Romedio, einer Eremitage die auf einem Felsvorsprung errichtet wurde und heute fünf verschiedene Kirchengemeinden beheimatet. Farmhäuser, Hotels und Restaurants entlang der Route sind wie auf dem Jakobsweg üblich mit einer gelben Muschel gekennzeichnet.

**Wasservergnügen auf Seen und Flüssen**

Segeln, Windsurfen, Rafting, Kanufahren, River-Trekking oder Canyoning – im Frühjahr werden die über 300 Gewässer des Trentino zum idealen Ort für Wassersport jeder Art; darunter auch ungewöhnliche Aktivitäten.

Der Lago di Garda mit seiner mediterranen Atmosphäre lässt sich am besten zum Windsurfen oder Segeln nutzen und ist für seine Winde weltbekannt. Zahlreiche Segel- und Surfschulen befinden sich an seinem Ufer und laden zwischen März und November zu hochkarätigen Regatten ein.

Ein rauschendes Gewässer ist auch der Noce zwischen Mezzana und Mostizzolo im Val di Sole. Mit seinen tosenden Stromschnellen gilt er als am besten fürs Rafting geeigneter Fluss in ganz Europa. An Bord eines unsinkbaren Schlauchboots und unter der Aufsicht eines erfahrenen Guides begeben sich Wagemutige hier in die Fluten und auf eine Fahrt durch Strudel und kleine Wasserfälle. Wer es eher entspannt mag, ist beim Soft-Raftingauf der Adigegenau richtig. Hier bleibt sogar Zeit, um die vorbeiziehende malerische Landschaft des Vallagarina zu beobachten. Entspannt geht es auch beim Kanufahren zu, wofür die über 300 Seen des Trentino ideale Bedingungen bieten. Das Beste: Mit dem Kanu können selbst abgelegene Strände und versteckte Buchten angesteuert werden.

Abkühlung und jede Menge Spaß ist beim Canyoning garantiert. Durch Abseilen, Abklettern, Springen, Rutschen, Schwimmen und manchmal sogar Tauchen gelangen mutige Entdecker bei dieser Sportart in wasserführende Schluchten und Felsspalten. Neben dem sportlichen Reiz steht vor allem das Naturerlebnis im Vordergrund. Erfahrende Guides bieten die herausfordernden Touren im Valle di Ledro, im Garda Trentino und im Valle del Chiese an.

Eine spannende Alternative dazu ist River-Trekking. Hier liegt die Herausforderung im gegen den Strom waten, gehen, tauchen und gleiten. Die besten Möglichkeiten gibt es am Sarca, im Bereich des Limarò Gorge.

**Klettern an neuen Orten**

Trentino verfügt über international als besonders gut anerkannte Gebiete für den Klettersport. Beginnend in Alto Garda führen über 600 Routen auf die Spitzen des Garda Trentino - Ledro Outdoor Parks. Ebenfalls beliebt bei Kletter-Fans ist das Val Daone, das auch bekannt ist als Tor zum Adamello Brenta Naturpark. Als solches gehört es zu den atemberaubendsten Naturreservaten des Trentino und bietet spektakuläre Aussichten auf die umliegende Berglandschaft der Dolomiten. Im Valli Giudicarie finden Kletterer mit der Falesia Dimenticata eine historische Kletterwand, die dank Crowdfunding nun auch der Allgemeinheit wieder zur Verfügung steht. Sie befindet sich in der Nähe von San Lorenzo in Banale und ist in ihrer Felsstruktur und Schönheit einzigartig.

**Hike & Fly**

Aus der Vogelperspektive lässt sich die imposante Landschaft des Trentino bei einem Paragliding-Flug überblicken. Ein beliebter Startpunkt liegt in Prada oberhalb von San Lorenzo in Banale. Wer sich von hier in den Gleitflug begibt kann ein einzigartiges Panorama genießen: Die Brenta-Dolomiten und der Lago di Molveno liegen den Paraglidern zu Füßen. Mit dem Hike&Fly-Angebot können schwindelfreie Abenteurer Wanderung und Flug verbinden.

Trento, März 2018

**Über Trentino:**

Die autonome Provinz im Norden Italiens gliedert sich in vierzehn touristische Gebiete und erstreckt sich von den Dolomiten, die seit 2009 als UNESCO-Weltnaturerbe zählen, bis hin zum Nordzipfel des Gardasees mit der Stadt Riva del Garda. Neben den historischen Städten Trento und Rovereto besticht Trentino vor allem mit seiner vielseitigen Natur – rund 30 Prozent der Gesamtfläche bestehen aus Naturschutzgebieten. Mediterrane Temperaturen am Wasser und alpines Klima in den Bergen: Die abwechslungsreichen Wetterbedingungen machen Trentino zu einem idealen Reiseziel für Natur-, Kultur- sowie Sportliebhaber. Weitere Informationen unter www.[visittrentino.info.](http://www.visittrentino.info/)

**Weitere Presseinformationen:**

Die aktuelle Pressemappe gibt es auch auf: [www.visittrentino.info/de/presse/pressemappen](http://www.visittrentino.info/de/presse/pressemappen)

