**Trentino klaar voor de zomer**

**DE LEUKSTE LENTE SPORTEN EN OUTDOOR ACTIVITEITEN**

**De lente staat voor de deur, dus Nederland begint te denken aan een fit lichaam voor de zomer. De bergen van Trentino bieden de mogelijkheid om zowel te genieten van een vakantie, als te werken aan de conditie. In de bergen zijn de weersomstandigheden optimaal voor toerskiën, maar ook voor activiteiten naast de piste zoals boulderen, rotsklimmen, paragliden, watersporten en wandelen**

Trentino maakt optimaal gebruik van wat de natuur biedt. Er zijn in totaal 297 meren, 5.853 kilometers aan wandelpaden en 56% van de regio is bedekt met bossen. Voldoende plek om in de gezonde buitenlucht op avontuur te gaan.

**Toerskiën onder de zon**

Toerskiën, ook wel ski mountaineering, is een echte lentesport door de milde temperaturen en goede kwaliteit van de sneeuw. Bij het opkomen van de zon vertrekt de vakantieganger de bergen in, naar open terrein waar in de lente, hoog in de bergen, nog voldoende sneeuw ligt. Er worden verschillende tochten aangeboden, zowel voor diegene die de sport voor de eerste keer wil proberen als voor de gevorderden. Het wordt aangeraden op pad te gaan met een berggids en altijd een lawinepieper, schep en touw mee te nemen voor veiligheidsredenen. Trentino biedt de volgende toerski mogelijkheden in Val di Sole voor de lente:

* Klim naar Rifugio Stavel “Francesco Denza” om af te dalen naar Presanella
* Passo Tonale: In Passo Tonale vindt de wintersporter de berghutten Mandròn “Città di Trento” en “Ai Caduti dell’Adamello”, welke het startpunt zijn voor de klimroutes naar Adamello en Cresta Croce of de afdaling naar Punta Pisgana, de langste afdaling in de Alpen.
* Val di Peio: De vakantieganger kan hier overnachten in Rifugio Cevedale “Guido Larcher”. Vanuit hier begint de klim naar Cevedale, Palòn de la Mare en Cima Saènt.

**Wandelmekka Trentino**

De wandelcircuits in Trentino brengen de wandelaar naar de mooiste plekjes. Met deze vorm van “slow travel”, brengt de toerist de kunst van tijd nemen op vakantie in de praktijk. De 100 kilometer lange Sentiero San Vili wandeltocht staat in het teken van de evangelisatie van west Trentino welke in de vierde eeuw v. Chr. geleid werd door de beschermheilige van Trento. Deze 6-daagse route door Val di Sole voert langs tastbare overblijfselen van deze periode.

In Val di Non kan de wandelaar kiezen voor Cammino Jacopeo d’Anaunia, waar vroeger pelgrims de vallei doorstaken op weg naar Santiago de Compostela. Deze route start bij basiliek in het dorp San Zeno, de religieuze hoofdstad van de vallei. Deze 160 kilometer lange route kan in verschillende etappes gelopen worden en verbindt de belangrijkste plaatsen in het gebied waar nog restanten van deze religieuze periode te vinden zijn. Het gehele Cammino Jacopeo d’Anaunia is gemarkeerd met gele jakobsschelpen en voert langs middeleeuwse kerken, kapelletjes en hermitages.

**Watersporten op een van de 297 meren**

Trentino trekt niet alleen wandelaars, fietsers en klimmers, maar ook watersportliefhebbers. Zo komen er jaarlijks duizenden watersporters uit alle werelddelen naar Trentino om de helderblauwe meren van de regio te ontdekken. Zeilen, kanoën, raften, windsurfen en canyoning spannen de kroon en zodra de lente haar intrede doet, worden de meren en rivieren de uitgekozen speeltuin voor de watersporters.

Dit jaar lanceerde Trentino river trekking waarbij de vakantieganger tegen de stroom van de rivier in de wateren te lijf gaat. Deze excursie start onder andere in de rivier Sarca welke leidt door het Limarò ravijn. Maar ook in Val di Non, in de Novella beek, kan men terecht voor deze activiteit door spectaculaire ravijnen, door smalle rotspartijen en over hangbruggen die net boven de rivier hangen.

Het Gardameer is populair bij watersporters. Dankzij de gunstige ligging kent het noordelijk deel van het meer twee unieke winden; de Ora en de Peler. Ze steken regelmatig op en vertegenwoordigen het geluk voor watersporters. Bij de vele zeilscholen kunnen vakantiegangers alle benodigdheden voor een dagje op het water huren en van maart tot november organiseren de scholen regatta’s op het meer.

Ook het honderdtal aan stromen en rivieren die zich onstuimig een weg bergafwaarts banen, vormen het ideale oefenterrein voor watersporten zoals raften. De rivier Noce, tussen Mezzana en Mastizzolo, wordt gezien als de beste rivier van Europa om deze sport te beoefenen. Langs de rivier vindt de waaghals verschillende scholen die deze excursies aanbieden. Voor diegene die toch wat minder heldhaftig is, kan op de rivier Adige *soft raften* of er kan gekozen worden om de rivier af te leggen met een kano en aan te meren aan de kleine strandjes langs het meer.

Wie voor canyoning kiest, komt op plekken in de bergen waar alleen water toegang tot heeft. Onder begeleiding van een gids trotseert de avonturier watervallen, waterpoelen en kliffen. Valle di Ledro en het Gardameer bieden de kans om deel te nemen aan deze onvergetelijke ervaring.

**Outdoor activiteiten op hoog niveau**

Het berglandschap rondom de meren maakt het mogelijk watersportactiviteiten af te wisselen met avonturen in de bergen. De rotswanden van de regio zijn een bekend paradijs voor de liefhebbers van de klimsport. In de hele regio zijn ruim 600 routes te vinden, waaronder 4 familievriendelijke, verdeeld over 16 rotswanden welke onderdeel zijn van het Outdoor Park Garda Trentino-Ledro. In de Giudicarie valleien vindt de klimmer de “Falesia Dimenticata” (de vergeten klif), welke weer in gebruik is genomen door een crowdfunding initatief. Adam Ondra, de beste klimmer van de wereld, was de eerste die deze klim uittestte.

Nieuwe routes in Val Daone in het Adamello-Brenta park worden toegevoegd aan het uitgebreide netwerk. Enkele rotswanden worden schoongemaakt van losse en breekbare elementen om boulderen, een vorm van rotsklimmen waar geen klimgordel voor nodig is, mogelijk te maken. In principe is deze sport erg eenvoudig, laagdrempelig en met enkel sportschoenen kan iedereen de sport uitproberen.

**Ter land, ter zee en in de lucht**

Naast het verbeteren van de conditie op het water en in de bergen, kan er ook gekozen worden voor “Hike & Fly”, een initiatief dat zoals de naam aangeeft, wandelen en vliegen combineert. De wandeltocht start vroeg in de ochtend en brengt de wandelaar naar de weide boven San Lorenzo in Banale, aan de voet van de Brenta Dolomieten. De afdaling, welke start op 3.136 meter hoogte en in totaal 1.100 meter afdaalt, is spectaculair en wordt uitgevoerd met een paraglidevlucht over het Molvenomeer.

Amsterdam, maart 2018