**TRENTINO MÁ V NABÍDCE KROMĚ LYŽOVÁNÍ MNOHO DALŠÍCH ZIMNÍCH SPORTŮ!**

**Dovolená v Trentinu nemusí být zdaleka jen o sjezdovém lyžování. Na sněhu si užijí také milovníci běžek i vyznavači svobody, adrenalinu a zábavy – např. při skialpinismu, snowboardingu nebo jízdě na psím spřežení. Romantici si zase oblíbí procházky na sněžnicích.**

Regenerovat síly, uvolnit svou mysl a užít si jedinečné zážitky v těsném kontaktu s přírodou lze při mnoha zimních sportech a zdaleka to nemusí být jen sjezdové lyžování. Nabídka zimních sportů, které se dají v Trentinu provozovat na čerstvém vzduchu a u nichž si člověk užije i spoustu zábavy, je opravdu široká. Přítomnost vysokého počtu kvalifikovaných horských vůdců ( [www.guidealpinetrentino.it](http://www.guidealpinetrentino.it) ) je zárukou bezpečnosti: v Trentinu je zaregistrováno 213 vůdců, kteří jsou schopni poskytnout kompetentní výuku i bezpečný pohyb v horách. Jejich počet doplňuje 129 průvodců přírodou ([www.accompagnatoriditerritorio.it](http://www.accompagnatoriditerritorio.it)), kteří doprovodí návštěvníky po lehkých stezkách za přírodními krásami i za historickými a etnografickými zajímavostmi.

**Běh na lyžích – vydejte se bílou stopou**

Běh na lyžích se těší v Trentinu mezi amatérskou veřejností velké oblibě, tento kraj však dokáže nabídnout podmínky i pro soutěže nejvyšší úrovně, jako je již tradiční Tour de Ski nebo masový závod v běhu na lyžích - slavná Marcialonga. Skutečnost, že většina stop je pokryta systémem umělého zasněžování, představuje jistotu skvělých běžkařských zážitků i při nepříznivých sněhových podmínkách.

SUPERNORDICSKIPASS je permanentka opravňující k lyžování na trasách v Trentinu a ve dvou dalších regionech. Tento běžkařský okruh je největší v rámci celé Itálie. S jednou jedinou kartou je možné užívat si více než 1000 km běžeckých tratí v 23 běžkařských centrech, z nichž 11 se nachází v Trentinu. Tato centra nabízejí nejmodernější infrastrukturu, širokou paletu služeb od instruktorů přes občerstvení až po stálou údržbu tratí včetně možnosti umělého zasněžování. Na [www.supernordicskipass.it](http://www.supernordicskipass.it) je možné v reálném čase zjistit aktuální stav sněhových stop i informace o počasí v jednotlivých centrech. Děti do 10 let mají tento běžkařský skipas zdarma. Skipas lze zakoupit týdenní nebo na celou sezónu. Sezónní opravňuje k bezplatnému vstupu do jednoho ze 3 welnes center a acquaparků: AcquaIN v Andalu, Lavarone Wellness v Lavarone a Millegocce v Malga Millegrobbe. Tím tato permanentka přijemně propojuje přírodu, sport a relaxaci.

Startovní balíček Start-up Nordic SKI je výhodná nabídka pro každého, kdo chce s během na lyžích začít. Karta opravňuje k 5 vstupům do běžkařských center Millegrobbe Lavarone,Vermiglio, Passo Coe, Campo Carlo Magno, zahrnuje pronájem běžek, hůlek a běžkařských bot a součástí jsou 2 hodinové lekce s instruktorem. To vše za zvýhodněnou cenu 100 EUR!

11 CENTER KLASICKÉHO LYŽOVÁNÍ V TRENTINU:

VAL DI FIEMME - [Centro del Fondo Lago di Tesero](http://www.visittrentino.it/it/vacanze_a_tema/neve/ski_area/dett/ski-area-centro-fondo-lago-di-tesero), [Passo Lavazè - Centro fondo](http://www.visittrentino.it/it/vacanze_a_tema/neve/ski_area/dett/ski-area-centro-fondo-passo-di-lavaze),

VAL DI FASSA - [Centro Fondo Alochet - Passo San Pellegrino](http://www.visittrentino.it/it/vacanze_a_tema/neve/ski_area/dett/ski-area-centro-fondo-alochet-passo-san-pellegrino), SAN MARTINO DI CASTROZZA A PRIMIERO - [Centro Fondo Passo Cereda](http://www.visittrentino.it/it/vacanze_a_tema/neve/ski_area/dett/ski-area-centro-fondo-passo-cereda), [Centro Fondo Prà delle Nasse](http://www.visittrentino.it/it/vacanze_a_tema/neve/ski_area/dett/ski-area-san-martino-centro-fondo-pra-delle-nasse), ALTIPIANO FOLGARIA LAVARONE E LUSERNA - [Passo Coe](http://www.visittrentino.it/it/vacanze_a_tema/neve/ski_area/dett/ski-area-folgaria-centro-fondo-passo-coe), [Lavarone - Centro Fondo Millegrobbe](http://www.visittrentino.it/it/vacanze_a_tema/neve/ski_area/dett/ski-area-lavarone-centro-fondo-millegrobbe), VAL RENDENA A VAL DI SOLE - [Centro Fondo Campo Carlo Magno](http://www.visittrentino.it/it/vacanze_a_tema/neve/ski_area/dett/ski-area-centro-fondo-campo-carlo-magno) (Madonna di Campiglio) , [Centro Fondo Vermiglio](http://www.visittrentino.it/it/vacanze_a_tema/neve/ski_area/dett/ski-area-centro-fondo-vermiglio) , TRENTO MONTE BONDONE - [Centro fondo Viote](http://www.visittrentino.it/it/vacanze_a_tema/neve/ski_area/dett/ski-area-centro-fondo-monte-bondone), ALTOPIANO DELLA PAGANELLA - [Centro Fondo Andalo](http://www.visittrentino.it/it/vacanze_a_tema/neve/ski_area/dett/ski-area-andalo)

**Freeride**

I tuto sportovní disciplínu milují ti, pro koho je sjezd po urolbovaných sjezdovkých příliš nudný. Už není jen vášní úzké skupinky nadšenců. Jízdu čerstvým prašanem v naprosté svobodě vyznává stále více lidí. Např. údolí Val di Fassa připravilo pro milovníky freesridu speciální a hlavně bezpečné trasy:  **Diego Freeride, Col Margherita Freeride Park, freeridové trasy v průsmyku Passo Pordoi nebo na hoře Marmoládě**. V poslední době si získává oblibu také tzv. freeride mountaineering, což je lyžařská disciplína, která stojí na půl cesty mezi skialpinismem (či skitouringem) a freeridem. Kombinuje pěší výstup a sjezd s důrazem na zážitek z volného pohybu v horách. Před jakýmkoliv výletem mimo sjezdovky rozhodně doporučujeme vybavit se vhodným oblečením i adekvátní výbavou a informovat se dobře o počasí.

**Snowboarding**

V Trentinu se potkávají ideální klimatické podmínky s maximálním využitím, a proto je tato italská horská oblast doslova rájem snowboardistů. Snowparky jsou zde vybavené v duchu nejmodernějších trendů s překážkami pro začátečníky, středně pokročilé i snowboardové experty. Prozradíme vám top 5, které rozhodně stojí za návštěvu.

Ursus Snowpark - Madonna di Campiglio

Snowpark Ursus se nachází v lokalitě Grostè, která už svojí polohou a terénem představuje sen každého ridera. I díky přírodním podmínkám je Ursus odborníky považován za jeden z nejlepších snowparků v celé Evropě.

San Martino Snowpark - S. Martino di Castrozza

San Martino Snowpark je součástí lyžařského areálu Tognola u horského letoviska San Martino di Castrozza. Jedná se o jeden z prvních snowparků v Dolomitech.

Park v poslední době prošel mnoha změnami a nabízí nové možnosti. Jedna z nich je freestyle camp.

Snowpark Monte Bondone - Trento

Nádherný snowpark na Monte Bondone má navíc tu výhodu, že leží „coby kamenem dohodil" od krajského města Trenta.

Morea Snowpark - Bellamonte

Snowpark Morea najdete v údolí Val di Fiemme v lyžařském areálu Bellamonte-Alpe Lusia.

500 metrů dlouhý snowpark nabízí široký výběr skoků, boxů a railů vymyšlených tak, aby se jejich obtížnost snadno přizpůsobila různým stupňům dovedností.

Sanpe Snowpark - Passo S. Pellegrino

800 metrů dlouhý a 400 metrů široký snowpark je téměř stálé zalitý sluncem. Čekají na vás 2 řady skoků dosahujících výšky až 15 metrů, dvojitý rail, piramid c-box, kink box, flat box a rainbow box.

**Fatbike**

Vydat se za dobrodružstvím na kole i v zimě umožňuje horské kolo se speciálními silnými pneumatikami, které garantují stabilitu a kontrolu jízdy na sněhu. Toto kolo se jmenuje Fatbike a je možné na něm stoupat do kopců i sjíždět po zasněžených svazích s neobvyklou lehkostí. Doporučuje se oblečení na zimní kolo nebo běžky a trekové boty. Na tomto kole nebo na alternativě v podobě kola s hřeby je možné řádit na vytyčených trasách např. v oblasti **Cimbra**, kde existuje k tomuto účelu už 50 km single tracků. V Passo Coe je k dispozici lehká trasa Passo Coe Easy, která je ideální k získání zkušeností a jistoty, než se člověk vydá na fatbiku na náročnější trasy v oblasti Folgaria e Lavarone. Děti mohou v bikeparku v této oblasti vyzkoušet **bike strider** - minikolo bez pedálů s lyžičkami pod koly. Na Fatbiku, které už existuje i v elektrické verzi, je možné jezdit i v oblastech **Paganella, Val di Sole, Monte Bondone, Brentonico, Valsugana a Val di Fassa**, všude je samozřejmě možné si ho i vypůjčit.

**Bruslení a curling**

Zima není v Trentinu jen o sněhu. Spousta zábavy se dá zažít i na ledu, na bruslích nebo při curlingu s koštětem v ruce. Bruslení lze jej provozovat na zimních stadionech v Trentinu téměř ve všech oblastech. Brusle je možné si vypůjčit přímo na místě. Mekkou ledních sportů je náhorní plošina **Altopiano di Piné**. V Miola di Piné se nachází **Ice Rink**, uměle vytvořený olympijský okruh, který byl vytvořený speciálně pro rychlobruslení a každoročně v únoru právě zde poměřují své síly šampióni tohoto sportu. Dá se tu bruslit také na zamrzlém jezeře.

V údolí Val di Cembra lze vyzkoušet skvělou zábavu v podobě **curlingu**, který Itálie objevila u příležitosti zimní olympiády v Turíně v r. 2006.

**Jízda na psím spřežení**

Jízda se psím spřežením není jen závodní disciplínou. V Trentinu představuje také jedinečnou zábavu pro každého v nádherné přírodě Dolomit. Zjistěte, jaké to je, letět na lyžích zasněženou přírodou, aniž byste museli vynakládat velké úsilí, splyňte v dokonalém souznění s věrnými psy husky. V Trentinu si užijete tuto neobvyklou zábavu hned ve 3 oblastech. Tento ojedinělý zážitek nabízejí specializované školy hned na několika místech v Trentinu. Athabasca school v Madonně di Campiglio má ve své nabídce pro rodiny a menší skupiny dokonce i několikadenní výlet se psím spřežením, samozřejmě pod vedením zkušeného instruktora. V Alpe Cimbra sveze zkušený instruktor na saních tažených psy i děti ve věku 3-6 let. Děti ve věku 8-14 si mohou po krátké instruktáži zkusit řídit spřežení se 2 psy samy. Do tohoto dobrodružství je možné pustit se i ve Val di Sole. Dnes se jízda je psím spřežením populárním sportem, před vynálezem sněžného skútru bylo ale psí spřežení pro lidi žijící v severských zemích jediným způsobem, jak překonat veliké vzdálenosti po zamrzlém povrchu a dostat se do odlehlých vesnic. Osoba, která řídí saně, se nazývá mašer. Každý pes ve spřežení má zvláštní svoji úlohu. V čele smečky je vůdce, nejzkušenější pes, který vede všechny ostatní. Za ním jsou starší a slabší psi a úplně vzadu běží psi mladí a silní. V rámci 1-2 týdenního kurzu v Madonně di Campiglio se může stát mašerem skoro každý.

**Jízda na bobech a saních**

Jízda na bobech a saních není zdaleka jen zábavou pro děti. Vyrazit svahem dolů po dráze se dá v každém věku. Milujete-li adrenalin, nenechte si ujít skvělou zábavu na dráze Alpine Coaster Gardoné v oblasti Val di Fiemme, která je jedinačná svého druhu. Jedná se o jízdu na jakémsi druhu bobů pro dva po kovové konstrukci, která vede vzduchem a je plná ostrých zákrut, spirál, vln a skoků. V provozu je nejen v zimě, ale i v létě a z městečka Predazzo vás k ní vyveze moderní kabinová lanovka [Latemar Predazzo-Gardoné](http://www.visitfiemme.it/cs/active-relax/snih/sjezdovky-lanovky).

Na sáňkařské dráze se s přáteli nebo rodinou také pěkně vyřádíte. Novinkou v sáňkařském světě je nová sáňkařská dráha v **Madonně di Campiglio,** první v této lyžařské oblasti, vhodná pro děti, dospělé I celé rodiny, zkrátka pro každého, kdo si chce užít spoustu zábavy na sněhu. Z Monte Spinale, jednoho z nejhezčích míst této lokality, vede sjezd loukami kolem farmy Fevri až k začátku lanovky Spinale 2. Trasa představuje 3 km čisté zábavy s převýšením 340 m a průměrným sklonem 12% a maximálním 18%. V údolí **Val di Fiemme** je možné sjet na saních 1600m dlouho trasu lesem s názvem Fraine v lyžařské oblasti Bellamonte – Castelir. Vyjede se lanovkou “Castelir-Le Fassane” a pak už jen stačí sednout na saně a pustit se dolů, vychutnávat si zvuky lesa a cítit chladný vánek ve tvářích. Dojede se až k odjezdovému místu lanovky Castelir, takže je možné hned vyjet znovu nahoru a celou zábavu si zopakovat. Milovníci nočního sáňkování za svitu měsíce a třeba i pochodní si přijdou na své v údolí Val di Fassa - v oblastech Val San Nicolò a Val Manzoni. Na kopec se dostanete pěšky nebo pohodlně na motorovém skútru z Pozza di Fassa. V oblasti Alpe Cimbra se mohou ti, kterým se nechce šlapat, nechat na kopec vyvézt speciálním sáňkařským vlekem.

**Alpe Cimbra** je oblast, která se může jako jedna z mála pochlubit trasami se slušným sklonem, určenými jen pro sáňkování a sáňkařským vlekem. Trasy jsou vhodné pro malé i velké. V oblasti Folgaria se nacházejí trasy Costa a Fondo piccolo a v oblasti Lavarone je to trasa Bertoldi.

V Trentinu můžete vyzkoušet také snowtubing, což je jízda na nafukovacích duších, které se při jízdě z kopce po speciálních sněhových tobogánech různě kloužou a točí.

Na sněžnice může vyrazit každý

Turisté, kteří obvykle čekají se svými procházkami až sleze sníh, se mohou věnovat své vášni po celý rok, tedy i v zimě. Stačí navléci na boty sněžnice a už je možné vypravit se na výlet některou ze zasněžených trentinských plání. Je to aktivita, která je vhodná úplně pro každého - od dětí až po seniory a představuje zábavnou formu pohybu na čerstvém vzduchu. Není třeba žádného skipasu, žádného speciálního vybavení, žádné zvláštní fyzické přípravy. Pohyb je stejný jako při chůzi. Trentino nabízí pro výlety na sněžnicích bezpočet možností a je možné zkombinovat je například s obědem či večeří v útulné horské chatě. K nočním romantickým výletům na sněžnicích je třeba vybavit se čelovou baterkou, za jasných úplňkových nocí ji nebudete ani potřebovat. Můžete si užívat třpytu sněhových vloček jen ve světle měsíce.

**Skialpinismus** - pokořte horské vrcholy s lyžemi na nohou

Skialpinismus je sportovní disciplínou, která umožňuje dosáhnout horských vrcholů na lyžích a pohybovat se tak divokou, člověkem netknutou krajinou, překonávat horské vrcholy, kdy je člověku průvodcem jen posvátné ticho přírody. V Trentinu lze provozovat skialpinismus téměř všude, protože není třeba žádných speciálních areálů. Stačí sníh a trocha fyzické kondice. I tato disciplína ale má v Trentinu své “kultovní” trasy pro opravdové milovníky skialpinismu. Patří mezi ně Sella Ronda (okruh vedoucí čtyřmi průsmyky údolí Val di Fassa), výstupu na Cima d' Asta v srdci horského řetězce Lagorai nebo trasy vedoucí k vrcholům horské skupiny Dolomiti di Brenta, jak ze strany od městeček Andalo a Molveno, tak na straně Madonny di Campiglio. Jedinečné zážitky slibují i trasy kolem jezer Valbona v údolí Giudicarie, kolem jezer Maddalene v údolí Val di Non, nebo vzrušující stoupání na Cima Presanella, na Vioz a Cevedale v údolí Val di Sole: Skialpinisté mají rádi také oblast Tre Valli a Passo San Pellegrino v údolí Val di Fiemme. Kromě náročných výstupů je možné zvolit jednodušší trasy, které umožňují provozovat skialpinismus bez velkého úsilí. Před jakémkoliv výletem se doporučuje vybavit se vhodným oblečením i adekvátní skialpinistickou výbavou a informovat se dobře o počasí. Kdo chce vyrazit na skialpy zcela bezpečně a s klidem v duši, může využít služeb zkušeného horského průvodce.

**Nordic** **Walking** - držet se v kondici i na sněhu

Koordinace, obratnost a vytrvalost jsou principy nordic walkingu, venkovní fitness aktivity, které se věnuje každý rok stále více lidí. Dá se provozovat na udusaném sněhu nebo na trasách v blízkosti horských boud. Rovněž je možné zúčastnit se organizovaných výletů s průvodcem. Nordic Walking je poměrně nová metoda pohybu v přírodě. Jde o speciální chůzi s holemi - tak, aby tělo zapojilo při pohybu 90% svalů a snížilo o 30% fyzickou námahu oproti normální chůzi. Při tomto pohybu se spotřebovává o 46% více kalorií než při tradičním joggingu.

[www.visittrentino.info/priroda](http://www.visittrentino.info/priroda)

Trento, říjen 2017