**Zimní pohoda nejen na sjezdovce**

**VYCHUTNEJTE SI ZIMU POMALÝM TEMPEM**

**Příroda je hlavním zdrojem odpočinku a pokud hledáte poblíž sjezdovek klidné útočiště, pak vás prostředí tichých lesů a vysokých hor bezesporu uspokojí. Abyste ale naplno využili blahodárného potenciálu zimních měsíců, doporučujeme hledat i jiné způsoby, jak se uvolnit a zpomalit. Vyzkoušejte například saunový rituál Aufguss nebo si vychutnejte gurmánský zážitek v horské chatě.**

Představte si, že se projíždíte na lyžích tichým lesem, nad vámi se rozprostírá blankytně modrá obloha, pod nohama křupe bílý sníh a kolem vás se tyčí kouzelné panorama Dolomit. Pokud si chcete užít zimu v pomalém tempu a řídit se jen rytmem vlastního dechu, pak jsou běžky tou správnou volbou. V Trentinu můžete takové chvíle zažít na běžkařských tratích, které jsou k dispozici všem, od začátečníků až po zkušené lyžaře a profesionální sportovce! Běžkování je ideální, pokud chcete trávit čas na čerstvém vzduchu, potrénovat svaly a přitom se krok za krokem pomalu pohybovat krajinou, daleko od hluku rušných center. Běh na lyžích proto není jen pouhou sportovní disciplínou, ale také formou regenerace a odpočinku. Kromě kraje s neskutečnými panoramaty a výhledy na Dolomity si Trentino dnes užívá také pověsti království klasického lyžování, a to především díky kvalitě služeb věnovaných milovníkům této disciplíny. Není náhodou, že právě zde se konaly již 3 mistrovství světa, desítky etap Světového poháru, závod Tour de Ski nebo proslulá Marcialonga. Díky integrovanému systému [**SuperNordicSkipass**](http://www.supernordicskipass.it/) můžete s jediným skipasem lyžovat v 16 skiareálech a využít nejrůznějších služeb, lyžařských škol, občerstvovacích zařízení, které nabízejí i možnost navoskování lyží. Tratě navíc najdete vždy perfektně upravené a zasněžené. Špičkových tratí je v Trentinu mnoho; v údolí **Val di Fiemme** rozhodně stojí za vyzkoušení trasa závodu Marcialonga s novými úseky Est a Ovest, které se na 27 km vinou lesy a zasněženými pláněmi a spojují vesničky Predazzo a Molina di Fiemme. Trasa Gervasi je běžkařský klenot, který se nachází jen několik km od Trenta v oblasti **Viote del Monte Bondone**. Ze stopy této osmikilometrové trati si můžete vychutnat široký výhled na Brentské Dolomity a dohlédnout až na pohoří Lagorai a Pale di San Martino. Chcete-li se ponořit do srdce přírodního parku **Parco Naturale Adamello Brenta**, vyzkoušejte 10 km dlouhou trasu průsmykem Campo Carlo Magno ve středisku Madonna di Campiglio, na které vás budou doprovázet majestátní siluety Dolomit od chvíle, kdy vyjedete z lesa. Přes zasněžené pastviny dojedete až k horské chatě Malga Mondifrà. Náročnou trasou je 15 km dlouhá Pista Passo Coe v oblasti **Alpe Cimbra**, na kterou je nejlepší se vydat v dopoledních hodinách. Střídavě stoupáte a klesáte, zatímco postupně míjíte pastviny, jedlové lesy, louky a staré hraniční kameny s rakousko-uherskou říší. Nedaleká Pista Lavarone v běžkařském areálu Millegrobbe nabízí 12 km dlouhou trasu vhodnou pro všechny, která se vine zasněženými pastvinami v klidném prostředí náhorní plošiny **Altopiano di Folgaria Lavarone e Luserna**. Také Malga Costa v průsmyku Passo Lavazè je dokonalou běžkařskou trasou, která se vine kolem horské chaty Malga Costa a mezi majestátními jedlemi údolí **Val di Fiemme**. Trasa je připravená otestovat i ty nejtrénovanější lyžaře!

**V ráji sněžnic**

Trentino vás nepřestane na každém kroku udivovat, např. ve chvílích, kdy se v zimních měsících vydáte se sněžnicemi na nohou po lesních stezkách a cestách vstříc pastvinám, paloukům a novým fascinujícím výhledům na krajinu.

Výlety na sněžnicích patří mezi aktivity, které nabízejí všechny tři hlavní trentinské přírodní parky. Vydejte se na procházku jen zdánlivě spící přírodou, o čemž svědčí desítky zvířecích stop, které můžete na trasách pozorovat. V přírodním parku **Parco di Paneveggio-Pale di San Martino** na vás čeká nenáročná, ale velkolepá trasa, která vede k horské chatě Malga Bocche, kde se můžete kochat majestátním pohořím Pale di San Martino a nedalekým Lagorai, anebo dojít až do údolí Val Venegia pod vrchol Cimòn de la Pala. Z návštěvnického centra Centro visitatori di Paneveggio můžete pokračovat do velkého “houslového” smrkového lesa (těží se zde zvučné dřevo na výrobu houslí), odkud se dostanete až do jezerní oblasti Laghi di Colbricòn. V přírodním parku **Parco naturale Adamello Brenta** se můžete v doprovodu horských průvodců vydat na průzkum tichých údolí Val Brenta a Val d’Agola; z průsmyku Campo Carlo Magno nad střediskem Madonna di Campiglio můžete naopak vystoupat do kotliny, ve které se nachází jezero Lago delle Malghette. Také svahy nad městečky Andalo a Molveno a nad údolími Valli Giudicarie a Valle del Chiese nabízejí spoustu možností výletů různých obtížností. Mezi ty méně náročné patří například trasy stoupající údolím Val Breguzzo nebo stáčející se údolími oblastí Bondone a Daone. V údolích Val di Sole a Val di Rabbi se můžete dostat přes lesy po svazích přírodního parku **Parco nazionale dello Stelvio** k horským pastvinám, zamrzlým jezírkům a dalším podmanivě krásným místům. Mnoho tras vás také zavede k horským chatám a podnikům, kde si můžete po cestě udělat přestávku a občerstvit se. Nenáročnou procházkou se tak snadno dostanete k horským chatám Potzmauer v horách údolí **Valle di Cembra**, Malga Trivena v údolí **Val Breguzzo**, Malga Campo nad vesničkou **Luserna** nebo Gardeccia na úpatí pohoří Catinaccio v údolí **Val di Fassa**.

**Skialpinismus plný adrenalinu**

Příležitostí věnovat se skialpinismu je v Trentinu mnoho a vybrat si můžete mezi náročnějšími trasami pro zkušené, na kterých vás případně může doprovodit horský průvodce, nebo snadnějšími, které jsou ideální v případě, že se s touto disciplínou teprve seznamujete.

Mezi nejoblíbenější destinace patří hory **Cima d’Asta** a **Colbricòn** v pohoří Lagorai, ale také hora **Cima Bocche** nad průsmykem Passo San Pellegrino nebo **Cima della Vallaccia** v horském pásmu Dolomiti di Fassa. Pokud pobýváte v Brentských Dolomitech, můžete podniknout již tradiční výlety do okolí střediska Madonna di Campiglio, jako například k vrcholu **Cima Roma**, nebo po úbočí náhorní plošiny Altopiano della Paganella. Četné trasy se nachází také kolem údolí **Valli Giudicarie** a **Valle del Chiese**, na které se můžete vypravit z údolí **Val Breguzzo** nebo z náhorní plošiny **Altopiano dei Boniprati**. Chcete-li tohle všechno zažít, budete muset projít odpovídající fyzickou přípravou. Ale ještě důležitější je dobrá znalost oblasti, vysokohorského zimního prostředí, technik a postupů, abyste mohli skialpinistické trasy bezpečně zdolávat. Pokud něco z toho nesplňujete, bude lepší obrátit se na horské průvodce a spolehnout se na jejich zkušenosti.

**Zimní dobrodružství s horskými průvodci**

S horskými průvodci **Guide Alpine del Trentino** můžete zažít víkendová “dobrodružství” v panenské přírodě. Vybrat si můžete mezi výlety na **sněžnicích**, **skialpinismem** a **lezením po zamrzlých vodopádech**, které jsou zahrnuty v projektu **Let's Dolomites**. V nabídce jsou **jednodenní výlety** nebo **vícedenní túry mezi horskými chatami** na sněžnicích nebo skialpinistických lyžích. Během výletů, které jsou vhodné pro všechny se základní průpravou, nebo při zastávce na přenocování v horské chatě, vám průvodci poskytnou rady a základní informace z oblasti nivologie, bezpečnosti, čtení topografických map a naučí vás, jak správně používat nástroje pro sebezáchranu. Informace a rezervace na:

<https://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor/let-s-dolomites>

**Gurmánské zážitky na sjezdovkách**

Večeře v horské chatě je zážitkem, který byste si měli dopřát během zimní dovolené v Trentinu alespoň jednou. Užijte si chutě trentinské kuchyně v prostých, ale propracovaných interiérech, při světle ohně plápolajícího v krbu. Váš zážitek bude ještě kouzelnější, pokud budete mít štěstí na úplněk nebo jasné hvězdy třpytící se na bílém sněhu.

Přímo nad střediskem **Madonna di Campiglio** stojí na břehu malého jezírka obklopeného lesy horská chata **Rifugio Lago Nambino**, ke které se snadno dostanete příjemnou procházkou pěšky nebo na sněžnicích. V oblasti Alpe Cimbra se nad průsmykem **Passo Vezzena** ( jen několik kilometrů od vesničky Luserna) nachází horská chata **Baita Neff**. Toto tradiční dřevěné stavení s výhledem na široké horské panorama je ideálním místem, kde ochutnat tradiční pokrmy cimberské kuchyně. Horská chata **Chalet Rocce Rosse Mountain Lounge** u sjezdovky "Gran Pista" na hoře **Monte Bondone** vás během oběda nebo večeře odmění výhledem na Brentské Dolomity a ledovce horského masivu Gruppo dell’Adamello. Toužíte-li po večeři v útulném prostředí vytápěném kamny, vyberte si horskou chatu **Rifugio La Montanara** v městečku **Molveno**, obklopenou jedlovými lesy přírodního parku Parco Naturale Adamello Brenta. Chata je snadno přístupná procházkou na sněžnicích a skialpových lyžích nebo na rolbě za tlumeného svitu měsíce, který se odráží na zasněžených vrcholcích Brentských Dolomit. Čtyřicetiminutovou procházkou na sněžnicích z průsmyku **Passo S. Pellegrino** se dostanete k horské chatě **Rifugio Fuciade**, kde vás odmění speciality ladinské kuchyně v podání šéfkuchaře Sergia Rossiho a jeho syna Martina. K horské chatě **Malga Fratazza**, která leží mezi lesy oblasti **Alpe Tognola** v okouzlující kulise pohoří Pale di San Martino, vás vyveze sněžný skútr – vzrušujícím zážitkem je návrat do údolí na sáňkách, který na vás po večeři čeká! Umění, výborná kuchyně a nádherný výhled na Dolomity jsou součástí každé večeře v horské chatě **Chalet Caserina**, která se nachází na “umělecké” sjezdovce Agnello v oblasti **Pampeago**. Vyvezte se nahoru sněžným skútrem nebo rolbou, která je hostům chaty k dispozici, a vmžiku se ocitnete v srdci proslulého uměleckého parku **RespirArt**. Park je jedním z nejvýše položených na světě a nabízí bohatou přehlídku děl od mezinárodně uznávaných umělců, která vykukují ze zasněžené krajiny. Chata s rustikálním interiérem, prvky moderní elegance a bohatou nabídkou italských pokrmů vás zve na nezapomenutelnou večeři pod hvězdami. Na závěr vám doporučujeme horskou chatu **Chalet 44 Dolomites Lounge** ve skiareálu Alpelusia, která láká lyžaře terasou s výhledem na pohoří Pale di San Martino. Gastronomická nabídka sahá od autentických tradičních jídel až po vybrané pokrmy, které rafinovaně kombinují to nejlepší z místní produkce.

**Ze sjezdovky do lázní**

Po celodenním lyžování si můžete odpočinout v lázních, aniž byste museli opustit prostředí vysokých hor. Ve skiareálu Madonna di Campiglio si můžete vybrat mezi exkluzivním wellness centrem elegantní horské chaty **Chalet Fiat** na vrcholu hory Monte Spinale a wellness areálem horské chaty **Rifugio Ristorante Stoppani al Grostè** ve výšce přibližně 2500 m n. m.

V nedaleké lyžařské oblasti Folgarida – Marilleva vás po zábavném dni na sjezdovce přivítá vřelá atmosféra horské chaty **Rifugio Orso Bruno**. Chvíle odpočinku vám zpříjemní tlumené barevné osvětlení a milý hudební podkres. Ponořte se do vířivky a panoramatickým oknem obdivujte nádherný západ slunce nad Brentskými Dolomity.

Ve výšce 2225 m n. m. stojí na trati slavného lyžařského okruhu Giro dei Quattro Passi (Sellaronda) horská chata **Rifugio Salei**. Skutečný ráj mezi nebem a zemí s novým wellness centrem, kde se romantika snoubí s tradicí, s venkovními i vnitřními saunami a vyhřívanými bazény nebo relaxační zónou na prostorné soukromé terase v bezprostřední blízkosti čerstvého sněhu.

Výraz *Aufguss* (který se čte stejně, jako se píše) doslova znamená "infuzi či odvar". V saunovém světě označuje krásný rituál, při němž saunový mistr mává ručníkem a promyšlenými harmonickými pohyby, které místy připomínají tanec, hýbe proudy teplého vzduchu a páry tak, aby směřovaly na těla účastníků rituálu. Pohyb teplého vzdruchu pomáhá uvolnit svaly ztuhlé zimou, což umocňuje blahodárné účinky sauny. Aby saunový mistr zvýšil vlhkost vzduchu, rozpouští v samém úvodu rituálu na horkých kamenech sníh nebo led s příměsí přírodních aromatických esenciálních olejů. Dopřát si tento výjimečný zážitek je skvělý způsob, jak pečovat o své tělo a jak dokonale zakončit den plný lyžování a jiných zimních sportovních aktivit.

Aufguss můžete vyzkoušet například v horské chatě **Malga Millegrobbe**, která leží na výjimečně okouzlujícím místě uprostřed rozlehlých náhorních plošin oblasti Cimbra. Mnozí ji znají díky místnímu běžkařskému centru. Důraz této starodávné cimberské salaše na celkový pocit pohody se promítá především v útulném prostředí, výborném jídle a wellness centru s bohatou nabídkou rituálů Aufguss a dalších procedur.

Skutečnou lahůdkou je potom 100% trentinská *Sauna con perlage (sauna s perláží)*, která vznikla ve spolupráci wellness centra QC Terme s vinnými sklepy společnosti Cantine Ferrari. Jedná se o jedinečný saunový zážitek, navržený exkluzivně lázněmi **QC Terme Dolomiti** ve vesničce Pozza di Fassa. Těšte se na speciálně navrženou designovou saunu inspirovanou vizuálním a čichovým zážitkem z vinného sklípku v kombinaci s koupelí ve venkovní vířivce připomínající káď na víno plnou blahodárných bublinek.

**Na sjezdovce od úsvitu do soumraku**

Také tuto zimu se od ledna 2019 do března 2020 vrací program akcí **TrentinoSkiSunrise**, v jehož rámci můžete vyrazit lyžovat už za svítání, samozřejmě po snídani hodné šampionů. Sjezdovky jsou touto dobou čerstvě upravené rolbami a čekají, až se na nich podepíší hrany vašich lyží. Ještě než se vrhnete střemhlav ze svahu dolů, vychutnejte si za svitu probouzejícího se dne výbornou snídani z těch nejlepších lokálních produktů, které ruce zkušených trentinských šéfkuchařů mění na skutečná mistrovská díla. Řada termínů akcí ve všech hlavních trentinských skiareálech už byla potvrzena, stačí si jen vybrat, kterých se chcete zúčastnit. Sledujte průběžně aktualizovanou webovou stránku události a nezapomeňte na sociálních sítích sdílet vaše emoce a fotky s hashtagem **#trentinoskisunrise**.

Trento, říjen 2019