**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 kruhové 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 8 200 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 okruh vede 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 kruhová trasa, vedoucí po žulových skalách pohoří Cima d’Asta – Cime di Rava, v jižní části horského pásma Lagorai. Přenocovat můžete v jedné ze dvou horských chat: Cima d’Asta „Ottone Brentari” nebo Caldenave.

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 nevytrénované 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 Valle dell’Adige až do Trenta a odtud pokračuje přes údolí Valsugana až do lokality Bassano del Grappa u Padovy. Tato trasa, dlouhá 2 200 km, byla popsána již v roce 1200, jelikož spojovala severní Evropu s městem, které je dosud 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 pro prožití hor 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 i bez použití běžného horolezeckého vybavení.

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 rakouskouherské armády za první světové války.

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

(f.z.)