**Aktivity navrhované ve všech okresech provincie Trentino**

**ZTRATIT SE V BÍLÉ PŘÍRODĚ**

**Uvolněte se v tichu lesů a klidného prostředí, kde můžete dýchat a naslouchat sami sobě. Najděte klid a pohodu při běhu na lyžích, pěší turistice, cykloturistice, jízdě na koni či procházce se psy**

Dny strávené v kontaktu s krásou alpského prostředí v zimě a jejím tichu. Naše potřeba utéct před stylem a způsobem našeho každodenního života, je u nás v první řadě: to je srdce všech zážitků v Trentinu a v zimě to platí dvojnásob. Právě proto se rozlehlé přírodní prostory stávají nejvyhledávanějšími místy, ve kterých se můžete volně pohybovat obklopeni tichem, majestátností bílé krajiny, širými zasněženými lesy a vrcholky hor, které se jasně a čím dál působivěji tyčí proti modré obloze. Takové emoce zažijete při procházce nebo na sněžnicích, při jízdě na kole typu fat bike nebo na některé z běžkařských tras, které procházejí lesy a mýtinami. Vyrazte pomalým tempem a v případě běhu na lyžích se ze sebe nepokoušejte vytlačit maximum. Udělejte si čas a vychutnejte si raději podívanou v okolí našich bílých stezek.

**Na sjezdovkách pod pěti kruhy**

„Dolomitské“ olympijské hry v roce 2026 budou brzy také ve Val di Fiemme, kde se budou jezdit disciplíny severského lyžování a také severská kombinace. Toto údolí představuje vrchol široké nabídky vynikajících středisek severského lyžování, které jsou přístupné s kartou **SuperNordicSkipass** platnou na 13 místech v Trentinu a Benátsku, prvním a největším italském regionu pro severské lyžování. 10 středisek v Trentinu bylo identifikováno nejen pro krásu krajiny, která rámuje trasy, jež protínají mýtiny a lesy, ale také pro prvotřídní standardy služeb dostupných pro běžkaře: ať už jde o lyžařské školy, místa pro osvěžení a navoskování lyží, přesná příprava sněhu (denně a po každém sněžení), záruka vždy dokonale upravených tras, na kterých se dá krásně lyžovat.

Informace: [www.supernordicskipass.it](http://www.supernordicskipass.it)

**Nadechněte se vůně sněhu**

Pěší turistika a procházky na **sněžnicích** po cestách a lesních pěšinách, mezi velkými přírodními útvary, naprostá svoboda, kterou můžete zažít například ve třech přírodních parcích, to vše jsou jedny z nejzajímavějších zimních aktivit. Můžete vyrazit beze spěchu, vyhradit si prostor na němý úžas, obdivovat ty nejneobvyklejší krásy přírody, jako jsou mraky sněhu, které proti světlu kloužou z větví rozhýbaných poryvem větru, zatímco kloužete na bílé přikrývce a dýcháte čistý vzduch, vyrážíte z chaty nebo přístřešku vstříc širokému horizontu zasněžených vrcholů. A cílů takových výprav je mnoho: v každém údolí a každé lokalitě navrhují alpští průvodci týdenní kalendář výletů, který zahrnuje také večerní nebo noční výlety za svitu měsíce, ale i dobrodružnější zážitky. Jako tomu je v případě některých návrhů **alpských průvodců z oblasti Madonna di Campiglio**: **SnowMoon** je souhrnný název pro celkem 5 akcí za úplňkových nocí (19. prosince, 18. ledna, 16. února, 18. března, 16. dubna), na kterých se můžete procházet po sněhu a obdivovat jeho jiskřivý povrch za doprovodu hudby.

**Noc v iglú** představuje nejexkluzivnější a nejneobvyklejší „ledovcový“ zážitek, který můžete zažít v přírodním parku Adamello Brenta, v oblasti Madonna di Campiglio: společně s alpskými průvodci se večer můžete na sněžnicích vydat na malou mýtinu uprostřed lesů, a poté strávit noc ve skutečném ledovém iglú ponořeném do ticha přírody. A před nocí strávenou v teplém péřovém spacáku si nenechte ujít večeři v tábornickém stylu za svitu čelovek. Naprosto nezbytný zážitek pro ty, kteří milují sníh a mají v sobě touhu po neobvyklých dobrodružstvích. Probíhá od prosince do dubna podle sněhových podmínek.

Informace [www.campigliodolomiti.it/topexperience](http://www.campigliodolomiti.it/topexperience)

V **Malga Millegrobbe**, ve středisku Alpe Cimbra, si mezi staletými lesy a sněhem pokrytými loukami, kam až oko dohlédne, můžete pod vedením odborníka vyzkoušet neobvyklý a osvěžující zážitek v přírodě, **zimu naboso,** díky níž znovu objevíte krásu chůze bez obuvi. Zhluboka se nadechněte a zabořte své bosé nohy do měkkého čerstvého sněhu. Pociťte intenzivní chlad a poté nohy ponořte do teplé vody a zažijte tak střídání tepla a zimy ve stylu Kneippovy lázně. Cvičení, které okamžité navodí pocity tělesné i duševní pohody, reaktivuje krevní oběh a imunitní systém, má protizánětlivé účinky a působením chladu také zlepšuje náladu a posiluje pronikavost myšlení. Informace [www.alpecimbra.it](http://www.alpecimbra.it)

Metoda **Hot Mind** vám umožňuje kultivovat vnitřní energii prostřednictvím kontaktu s přírodou, a to díky vědomé chůzi, při níž se jednotlivé kroky synchronizují s dechem, aby se člověk mohl maximálně soustředit na přítomnost. Příští zimu organizuje tento zážitek Andrea Bianchi, duchovní otec chůze naboso v přírodě, a to v oblasti Madonna di Campiglio ve dnech 4., 6., 13., 20. a 27. března.

Informace [www.campigliodolomiti.it/topexperience](http://www.campigliodolomiti.it/topexperience)

**Pedály na sněhu**

Kola typu **Fat Bike** jsou horská kola s velmi širokými pneumatikami (odtud název „fat“, angl. tlustý) a jsou navržena tak, aby zvládla alespoň částečně zpevněné zasněžené trasy, a to na silnicích i v lesích. Kromě tradičních modelů jsou nyní k dispozici i ty s podporou šlapání známé jako E-Fat, díky nimž si i méně trénovaní cyklisté mohou užít výlet, výhledy a křupání sněhu pod koly. Park [**Dolomiti Paganella Bike**](http://www.dolomitipaganellabike.com/trentino/it/) nabízí trasy věnované kolům Fat Bike a rovněž půjčovnu; každý den, od pondělí do pátku, jsou naplánovány výlety na kolech Fat Bike s oficiálními průvodci DPB Academy.

Také ve středisku **Alpe Cimbra** je k dispozici několik tras navržených speciálně pro tento typ kola, které lze absolvovat samostatně nebo v doprovodu průvodce, zejména v oblastech Folgaria, Lavarone e Lusérn a mezi Passo Coe a Malga Millegrobbe. A pro odvážnější jsou tu také výlety na kole po sněhu a v noci: začíná se při západu slunce, kdy vrcholky hor osvětlují poslední paprsky, a poté už jen obdivujeme krásu noční přírody a hru světel okolních vesnic. Ve **Val di Sole** se díky Trentino Wild můžete naopak vydat v sedle elektrokola s hroty, které je ideální pro cesty na zledovatělých a sněhem zapadlých cestách, až k některým horským chatám a přístřeškům. Informace: [www.trentinowild.it](http://www.trentinowild.it)

**Daleký sever v Dolomitech**

**Psí spřežení** považují lidé většinou za činnost, která inspiruje svobodu, klid a silné porozumění psům, odolným a věrným zvířatům. Přesně to jsou pocity, které člověk cítí při jízdě na saních tažených smečkou sibiřských husky nebo aljašských malamutů, kteří se nejlépe hodí k překonávání velkých vzdáleností na sněhu. Člověk se pak snadno vžije do protagonistů příběhů Jacka Londona, když jede na saních tažených smečkou psů, kteří by mohli být pravnoučata Bucka z Bílého tesáka, běží jako o závod lesem a mýtinami a prohlíží si krásy Trentina.

**Ve středisku Alpe Cimbra** se nachází Centrum běžeckého lyžování Malga Millegrobbe,které je sídlem národní centrály FIMSS se speciálně vyhrazenými cestami, které se táhnou přes 50 kilometrů mezi Millegrobbe a Folgaria-Passo Coe. Informace: [www.malgamillegrobbe.it](http://www.malgamillegrobbe.it)

Ve škole pro psí spřežení Athabaska, která má sídlo v **San Lorenzo – Giustino,** ale působí v oblasti Madonna di Campiglio, můžete zažít vzrušení z jízdy na saních tažených psy díky kurzu, během kterého se naučíte základy jízdy na saních a poté absolvujete i praktický test. Informace: [www.athabaska.info](http://www.athabaska.info)

Armen Khatchikian je historickou postavou v oblasti psích spřežení v Itálii a známá je i jeho italská škola Sleddog Progress v **Passo Tonale,** která je ve svět psích spřežení v Itálii skutečným pojmem. Jejich kurzů se můžete zúčastnit od 12 let, ale v nabídce jsou i začátečnické kurzy mushingu pro děti ve věku od 8 do 14 let a pro skupiny na teambuildingu, jakož i zážitek v podobě **husky-trekkingu**, exkurze se psy, během níž je dovedností řídit vodicího psa a zůstat po jeho boku. Informace: [www.scuolaitalianasleddog.it](http://www.scuolaitalianasleddog.it)

Dalším zážitkem, který můžete vyzkoušet, jsou sněžnice ve společnosti aljašských malamutů: tato **akce se psy na sněžnicích** dodává obyčejným výletům na sněhu nové kouzlo díky náklonnosti těchto čtyřnohých přátel. Chodí se po nenáročných a rovných trasách, vhodných také pro děti jakéhokoli věku. Děti jsou ke psům připoutány pomocí postroje. Ideálními itineráři pro tuto aktivitu jsou Malga Ritorto s odjezdem a příjezdem na parkoviště Patascoss nebo Malga Mondifrà s odjezdem a příjezdem na parkoviště Grostè. Informace: [www.btservice.it](http://www.btservice.it)

**Zimní výlet v sedle**

Projeďte se na koni v přírodě a zhluboka se nadechněte. V doprovodu odborných instruktorů můžete obdivovat zasněženou krajinu **Val di Fassa**, užít si chvíle zábavy, relaxace a radosti v sedle nádherných cvičených jedinců. Cykloturistiku pořádá [**Charlotte Horse Riding**](http://www.chorseriding.com/about-it), jezdecká stáj otevřená celoročně v Campitello di Fassa. Charlotte nabízí také lekce s poníkem pro děti a vyjížďky na koních pro odborníky i začátečníky. Tato jízdárna nabízí také jezdecký zážitek na lyžích, při němž koně s jezdcem v sedle táhnou lyžaře nebo snowboardistu po 700 m dlouhé freestylové trati se skoky, zatáčkami a zákrutami. Informace: <https://www.fassa.com/IT/CharlotteHorseRiding/>

Jezdecké školy **Val Rendena** nabízejí každodenní výlety na koních a možnost obdivovat panoramata zasněženého pohoří Brenta také milovníkům jízdy na koni nebo těm, kteří si prostě chtějí užít relaxační zážitek, v tichu a odlescích zimních lesů.

**Vzhůru do divočiny**

Odborný termín zní **bushcraft,** slovo složené z anglických výrazů bush (keř) a craft (schopnost). Je to praxe, která vám umožňuje naučit se metodám přežití v zalesněných nebo přírodních oblastech s využitím pouze zdrojů dostupných na místě. Proto bez jakékoli umělé pomoci, rozhodně bez všech elektronických a/nebo mechanických či jakýchkoli nástrojů dostupných v každodenním životě. Naučíte se novým dovednostem tím, že se budete v divočině spoléhat jen sami na sebe: například zjistíte, jak rozdělávat oheň pazourkem a jinými přírodními materiály, jak si vybudovat nouzový úkryt, který bude dostatečně izolovat před chladem noci. Výzva, která se stává ještě zajímavější v zimě, kdy sníh a mráz zdánlivě komplikují tento zážitek, který každopádně probíhá ve společnosti zkušených horských vůdců. Informace: [www.ursusadventure.it](http://www.ursusadventure.it)