

TRENTINO

italian style

DOLOMITY ZAPRASZAJĄ:
GÓRSKIE WĘDRÓWKI,
JAZDA NA ROWERZE,
WSPINACZKI,
JEZIORA, SPORT, RELAKS
I TERMY.
PONADTO NAJLEPSZE WE
WŁOSZECH JEDZENIE,
WINO I HOTELE.





LATO SKAPANE W SŁOŃCU

Co sprawia, że pewne wczasy stają się wyjątkowe a wspomnienie o nich pozostaje żywe na długo? I dlaczego chcemy je powtórzyć, sami, z narzeczoną, z rodziną, dziećmi? Wczasy, ujmując poetycko, to sen. To spektakl, doświadczenie natury, spotkanie z ludźmi, rozrywka, wyśmienite jedzenie. Oto jak Trentino, przez lata witające gości ze wszystkich stron świata, wypracowało sposób na ciepłe i szczerze przyjęcie. „Kiedy jestem w Dolomitach Trentino mam wrażenie, jakby znajdowało się przede mną mnóstwo różnych dróg prowadzących do nieba”, mówi wiolonczelista Mario Brunello, jedna z gwiazd festiwalu *Sounds of the Dolomites* – wydarzenia, które latem, o świcie lub w południe, gromadzi na górskich szczytach całe orkiestry, solistów i publiczność. To jeden z najbardziej emocjonujących momentów w sezonie letnim w Trentino. A mówiąc o emocjach, region proponuje ich wiele w typowo ciepłym, włoskim stylu i z poszanowaniem dla środowiska. Główną rolę w zachwycającym spektaklu natury odgrywiają bez wątpienia Dolomity, które można odkryć podążając licznymi szlakami. Tuż obok kusi jezioro Garda, największe we Włoszech, proponując gościom piękne białe plaże oraz możliwość uprawiania żeglarstwa i windsurfingu. Na tych, którzy wolą dwa kółka, czeka ponad 5000 km tras dla rowerów górskich, z opracowaną siecią połączeń pociągami, specjalnymi busami. Nocleg obowiązkowo w jednym z wielu bike hoteli. Wspinaczka alpejska? Do wyboru wiele zapierających dech w piersiach szlaków, które można pokonać w asyście jednego z 206 wykwalifikowanych przewodników alpejskich. Ochota na relaks? Alpejskie jeziora, hotele otulone ciszą, termy. A wieczorem? Wspaniała włoska kuchnia z gór - kreatywni szefowie łączą makaron z krewetkami z rzeki, zapachami lasu oraz zachwycają wyśmienitą pizzą. A wina? Prawdziwa uczta dla zmysłów, pochodzące z winnic o wiekowej historii, dojrzewające na włoskim słońcu: czerwone, białe oraz niezrównane wina musujące. Ale prawdziwym sekretem włoskich wakacji w Trentino jest poczucie, że jest się wśród przyjaciół: w hotelach, w chatkach górskich, w schroniskach, wszędzie goście witani są uśmiechem i szczerą radością, która stanowi rdzeń gościnności w tym regionie. To wszystko sprawia, że letnie wczasy w Trentino są niezapomniane i pełne ciepła.



Odkryj Brahmino:

visittrentino.info/en/trentinolife/brahmino

APLIKACJE PRZYDATNE NA WCZASACH



Visit Trentino
Tourist Guide



Trentino Outdoor

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE I STRONA TRENTINO

#visittrentino



visittrentino.info

Wydane przez Trentino Marketing w kwietniu
2017.

Projekt: Carlo Montanaro
e Trentino Marketing

Pomysł: Mariella Grossi, Elena Bianco

Autorzy: Mariella Grossi, Elena Bianco,
Ornella D'Alessio

Tłumaczenie: „NON SOLO PAROLE di Urszula
Dorota Bziuk”

Zdjęcia: Carlo Baroni, Alberto Bernasconi,
Davide Cornacchini, Matteo De Stefano,
Pio Geminiani, Alessandro Grizza,
Rasmus Kaessmann, Ronny Kiaulehn,
Daniele Lira, Marisa Montibeller,
Graziano Panfili, Bruno Spagnolli.

Wydrukowano przez: Litopat, Verona





Outdoor

**SZLAKIEM PRZYRODY I
PRZYJEMNOŚCI**

6

Woda

**„MORZE”
POŚRÓD GÓR**

18

Kultura i rozrywka

**NA SKRZYDŁACH
MUZYKI**

26

Jedzenie

**ZAPACH PIZZY
I MAKARONU**

32

Wyjątkowe trunki

**WŚRÓD WIN I BOSKICH
BĄBELKÓW**

38

Gościnność

**CIEPŁE
POWITANIE**

42

Tylko dwie godziny stąd

**WYCIECZKI PEŁNE
EMOCJI**

50



Obejrzyj wideo o Trentino

Szczyty grupy górskiej Dolomity Brenta odbite w lustrze jeziora Lago Nero w Parco Naturale Adamello-Brenta.

PIĘKNO WŁOSKICH WAKACJI

Outdoor

SZLAKIEM PRZYRODY I PRZYJEMNOŚCI

Pieszko przez widowiskowe
Dolomity, rowerem po 480
km ścieżek lub na specjalnych
trasach dla MTB - przygoda i
adrenalina aż po emocjonujące
wspinaczki na wysokogórskich
vie ferrate.

Postój przy Chalet Fogajard
podczas wyprawy na
rowerach górskich pośród
Dolomitów grupy Brenta.
Wzdłuż trasy znajdują się
punkty wynajmu sprzętu,
warsztaty, bike hotele,
ponadto skorzystać można
z usługi przewozu bagażu.



Odkryj:
[visittrentino.info/en/
trentinolife/audrey](http://visittrentino.info/en/trentinolife/audrey)







3 0% obszaru Trentino objęte jest ochroną dzięki 3 parkom krajobrazowym; 60% pokrytych jest gęstymi lasami - na jednego mieszkańca przypada średnio tysiąc drzew. Największy skarb Trentino - Dolomity, wpisane są na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Przyroda odgrywa główną rolę w tym posiadającym różne ekosystemy regionie. W północnej części rozległego jeziora Garda unosi się Ora - wiatr, który przemierza lasy oraz oliwne gaje, roznosząc zapach rozmarynu, liści laurowych i polnych kwiatów. W północnych dolinach regionu, porośniętych modrzewiami, bukami i imponującymi świerkami, można cieszyć się wędrowką po licznych szlakach. W czyszy natury kryją się ślady pozostawione przez jelenie, sarny, kozice, muflony, a nawet dość skryte niedźwiedzie brunatne. Dziedzictwo życiodajnego piękna: parki Parco Nazionale dello Stelvio, Parco Naturale Adamello-Brenta oraz Parco Naturale di Paneveggio - Pale di San Martino, Alpi Ledro i Judicaria, wpisane na listę UNESCO, 445 obszarów objętych programem Natura 2000 i rezerwatów przyrody. W otoczeniu

DOLOMITI WALKING HOTEL POWSTAŁY Z MYŚLĄ O GOŚCIACH KOCHAJĄCYCH GÓRSKIE WĘDRÓWKI. OFERUJĄ NOCLEG, WYNAJEM SPRZĘTU, SPOTKANIA Z DOŚWIADCZONYMI PRZEWODNIKAMI, KTÓRZY POMAGAJĄ DOBRAĆ TRASY I TOWARZYSZĄ W WYPRAWACH. DODATKOWO SKORZYSTAĆ MOŻNA Z BIBLIOTEKI WYPOSAŻONEJ W MAPY I KSIĄŻKI TEMATYCZNE. DO DEGUSTACJI SPORTOWE MENU.



Obejrzyj film o schroniskach

visittrentino.info/video-mountains



Schronisko Roda di Vael w Sella del Ciampaz nad Viago di Fassa to świetne miejsce na odpoczynek dla wielu tras wyznaczonych w grupie Catinaccio Rosengarten - wycieczki piesze, wspinaczki i vie ferrate.

peutycznych właściwości wody dzięki **ścieżce Kneipp** nad potokiem Valorz, która poprzez zmianę temperatury wody (raz ciepła, raz zimna) dobroczynnie wpływa na krążenie. Boso spacerować można także w Soraga w Val di Fassa w zainspirowanym lokalnymi legendami ogrodzie **Il Giardino di Re Laurino**. Chodzi się tu po miękkiej trawie, wzdłuż strumyków, w towarzystwie drewnianych rzeźb leśnych zwierząt, w akompaniamencie rytmicznego dźwięku płynącej wody. W ogrodzie botanicznym **Il Giardino Botanico Alpino Viote di Monte Bondone**, zmysł powonienia odgrywa główną rolę. Od lat 30-tych XX w. podziwiać tu można tysiące odmian roślin alpejskich i ziół.

BAŚNIOWE SZLAKI

Według lokalnych legend (*contie* w języku ladynskim) Dolomity oplatane są co noc błyszczącymi niemi z księżyca uwitymi przez krasnoludki, stąd nazywa szczytów - „blade góry”. Świat legend i baśni odżywa na specjalnych szlakach dla dzieci. W ten sposób, poprzez zabawę i ciekawe opowiadki, można obudzić w nich fascynację górami. Na przykład szlak w wysokich górach, nad Vigo di Fassa, poświęcony legendom o królu Laurino (*Leggende di Re Laurino*), władcy krasnoludków, który w odwecie za miłosne niepowodzenie, przemienił swój piękny ogród róż w skały. Kwiaty stały się niewidoczne i za dnia, i nocą. Jednak król zapomniiał o zachodzie słońca, kiedy to róże rozkwitają, barwiąc górę Rosengarten, dominującą nad szlakiem. To właśnie zjawisko o zachodzie słońca, kiedy Dolomity mienia się czerwienią, zwane jest *Enrosadira*. **Muzy Fedaie**, mitologiczne istoty połączone z naturą, były inspiracją dla nazwy 3,5 km szlaku w kształcie pierścienia przez lasy i łąki dookoła willi **Welsperg**, która mieści się w Parco Naturale Paneveggio - Pale di San Martino w Val Canali. Podróż przez bujną przyrodę tego obszaru można zgłębić, kartując liczne książki na ten temat, dostępne w bibliotece dziecięcej znajdującej się w willi. W świat baśni przenosi też szlak **Sentic-**

tak bogatej przyrody zdominowanej szczytami Dolomitów wczasu spędzić tu na świeżym powietrzu: od ścieżek rowerowych po szlaki wspinaczkowe, od pełnych emocji i trudnych przejść *vie ferrate* po trekking czy wycieczki dostosowane dla rodzin z dziećmi.

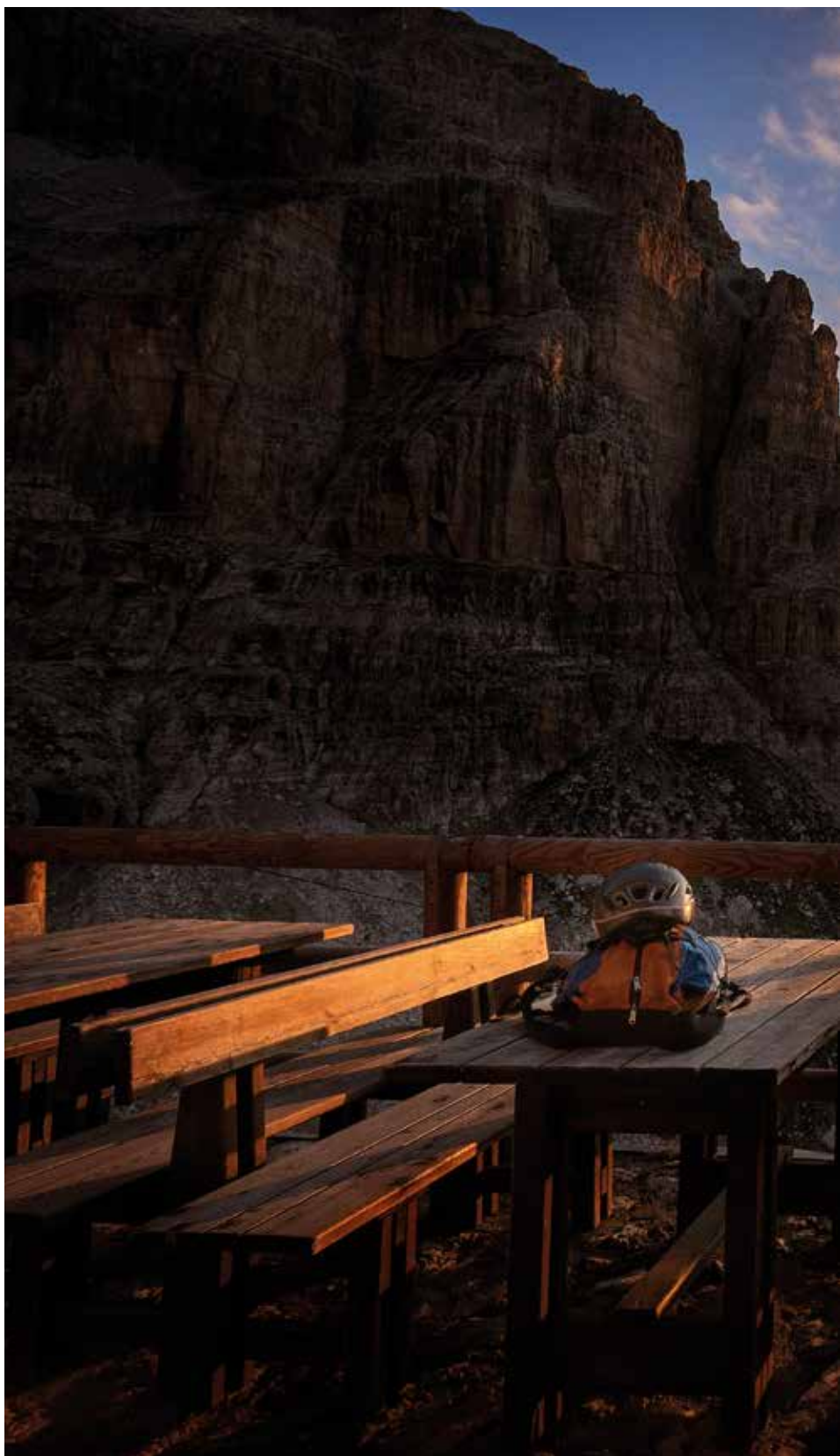
Góry odkrywa się głównie wędrując, a Trentino nadaje się do tego idealnie dzięki wyjątkowym ścieżkom tematycznym zapewniającym niezapomniane wrażenia i emocje zarówno latem, jak i kolorową jesienią.

SZLAKI POBUDZAJĄCE ZMYŚŁY

Latem kontakt z górami jest wyjątkowo intensywny: ciepłe promienie słońca budzą zapachy przyrody, a trwający dłużej dzień pozwala w pełni cieszyć się klimatem Alp, który rozpieszcza wszystkie zmysły. Począwszy od zmysłu dotyku, wzdłuż szlaku sensorycznego Ischiaz obok Moena (*Percorso Sensoriale di Ischiaz*) opracowanego przez alpinistę Toma Perrego. Kilometrowy spacer boso po piasku, mechu, korze, wodzie. Podobnych przeżyć można doświadczyć w Val di Fiemme, w **Bellamonte** (2,9 km), natomiast w Val Rabbi, w Valorz skorzystać można z tera-

„ZDOBYWANIE GÓR W TRENTO TO WSPANIAŁA KOMBINACJA LETNIEGO NASTROJU I WAKACJI. POBYT NAD JEZIOREM GARDA TO NICZYM WAKACJE NAD MORZEM. NASTĘPNIE WSPINACZKA W CIENIU, MIĘDZY IMPONUJĄCYMI GÓRAMI KOŃCZY SIĘ SKOKIEM DO KRYSTALICZNEJ WODY” - MÓWI ADAM ONDRA, 24-LETNI WSPINACZ Z CZECH, MISTRZ ŚWIATA W BOULDER W 2014. JEGO PASJA? „LUBIĘ WSTAĆ RANO I POWSPINAĆ SIĘ PO ŚCIANACH SKALNYCH NAD JEZIOREM GARDA, THE HOME OF CLIMBING, ZWŁĄSZCZA NA MOJEJ ULUBIONEJ TRASIE TERRA PROMESSA (ZIEMIA OBIECANA)”.

Zachód słońca nad grupą górską Brenta nadaje skałom różowy kolor. Pod koniec szlaku, na szczycie, można odpocząć w schronisku Rifugio Perdotti, mieszczącym się u podnóża góry Brenta Bassa.





Barwy jesieni

Jesień warto odkryć na nowo. Ta zachwycająca pora roku maluje świat zapierającymi dech w piersiach kolorami: od złotego i czerwonego aż po odcienie brązu. W spokojnej tafli jeziora **Cei w Vallagarina** odbijają się muśnięte światłem buki, obok lilii wodnych i pozłacanego sitowia. Spektakularnych, magicznych widoków dostarcza też jezioro **Toblino w Valle dei Laghi**. Na środku, na małej wysepce, stoi urokliwy zamek z XII wieku, niczym ze średniowiecznej bajki. Będąc w tej okolicy, należy koniecznie spróbować wina **Vino Santo** - wybornego, ciepłego, z kolorytem jesiennych barw. *Green weekend d'autunno* w Val di Fiemme oferują także spacer o wschodzie słońca, aby wsluchać się w odgłosy wydawane przez jelenie.

ro Cimbri dell'immaginario w Lusernie, przepelniony rzeźbami różnych bohaterów i tablicami informacyjnymi przedstawiającymi ich historie. Baśniowy świat stoi otworem także w Val di Non, w Preghena. Tam właśnie część szlaku **Cammino Jacopo d'Anaunia** wiedzie pośród rzeźb rycerzy i leśnych nimf. W lesie **Foresta dei Draghi di Predazzo** dzieci mogą bawić się w polowanie na skarb, znaleźć smocze jajo lub skrzydło. Na końcu czeka nagroda.

NA DWÓCH KÓŁKACH

Przejażdżka na rowerze w bezpiecznych warunkach, również z dziećmi staje się czystą przyjemnością w Trentino, gdzie na gości czeka 480 km szlaków rowerowych, często o nieznacznym wzniesieniu, niekiedy całe na jednym poziomie lub z górki. Niektóre trasy pokonuje się przy pomocy połączeń pociągami lub specjalnymi busami. Dodatkowo wzdłuż tras znajdują się punkty gastronomiczne **Bicigrill**, oferujące nie tylko jedzenie i miejsce na odpoczynek, ale też informacje i pomoc techniczną. Najdłuższa trasa (99 km) biegnie wzdłuż **doliny Adygi** i kusi jazdą wśród winnic i zamków oraz możliwością zwiedzania Trento i Rovereto. W Sacco, dawnej osadzie flisaków w Rovereto, wzdłuż trasy mieści się **Moja**, lokal otwarty cały dzień: lokalna kuchnia, pyszne sodyce, doskonały wybór win. Bardziej górski charakter posiada trasa w **Val di Fiemme i Val di Fassa**, która zapewnia 40 km samych zjazdów (powrót busem bike express) wśród zapierających dech szczytów Sella, Pordoi, Lagorai. Trasa rowerowa w **Val Sugana** to szlak (80 km) pod znakiem wody, sztuki i historii. Biegnie ona wzdłuż rzeki Brenta, która wypływa z jezior Caldonazzo i Levico i przepływa ponad 175 km aż do Wenecji. Ten pamiętający rzymskie czasy, uczęszczany od średniowiecza przez

Po prawej: jezioro Cei, w Vallagarina, jesienią mieni się wszystkimi odcieniami złota i czerwieni liści drzew. Poniżej: długa trasa rowerowa w Val Sugana oferuje wiele przeżyć pomiędzy naturą i sztuką, dostępna dla całej rodziny.



pielgrzymów szlak komunikacyjny to prawdziwa wyprawa, pozwalająca odkryć skarby Trentino. Na przykład renesansowe miasteczko Pergine: na zamku można przenocować, obejrzeć wystawę czy koncert, dwór Ivana Faracena, jesienią obfitujący intensywnymi kolorami liści pobliskich lasów, zwiedza się za uprzednią rezerwacją. Inne ciekawostki na szlaku to muzeum na otwartym powietrzu Arte Sella, fortyfikacje z czasów Austro-Węgier, wystawa poświęcona I wojnie światowej. **Trasa rowerowa w Val di Non** (25 km) prowadzi przez sady jabłoniowe, które charakteryzuje wyjątkowo magiczna atmosfera, zwłaszcza wiosną, w okresie rozkwitu. Dla tych, którzy kochają rower, ale nie mają ochoty na duży wysiłek lub pragną pokonać duże odległości rozwiązaniem jest e-bike. Ten ekologiczny i cichy środek transportu wypożyczyć można w wielu punktach.

WSZYSTKO DLA MBT

Rowerzy górskie cieszą się coraz większą popularnością. Według badania przeprowadzonego przez Unię Europejską (2015 r.) miłośnicy MBT nie



Wielkie piękno

Piknik na świeżym powietrzu z pięknym widokiem

W Trentino wszechobecna zieleń łąk zachęca do urządzania pikniku z przyjaciółmi czy z dziećmi. Dużo jest tu punktów panoramicznych, gdzie można nacieszyć zmysły pięknem natury. **Jeziro Panaveggio**, zwane też jeziorem Forte Buso, otoczone jest wprawiającym w pozytywny nastrój świerkowym lasem, którego drzewa wykorzystywane są do produkcji skrzypiec w Val di Fiemme.

Jeziro Smeraldo w Val di Non to baśniowe miejsce, otoczone zielenią, o krystalicznie czystej wodzie. Można tu dojechać samochodem lub dojść pieszo trasą *la passeggiata del burrone*, wzdłuż potoku Sass.

Na **Pizzo di Levico** (1908 m) w **Valsugana** atrakcją tego lata jest niewątpliwie nowy taras panoramiczny oraz odrestaurowany stary fort częściowo zniszczony podczas I wojny światowej. Piękne widoki na dolinę oraz jeziora Levico i Caldonazzo.

Coś dla młodych Indiana Jones

Parki rozrywki, dreszczyk emocji i zabawa z zachowaniem norm bezpieczeństwa.

Acropark Rio Centa: świetne widoki na dziewiczą naturę oraz krystalicznie czyste wody

Adventure Park Piciocaa: w Val di Fassa, zapierające dech skoki, zjazd na linie, wspinaczki, via ferrata.

Agility Forest: w San Martino di Castrozza. 5 tras akrobatycznych zbudowanych na drzewach, różne stopnie trudności, dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Alpine Coaster Gardoné: zapierający dech w piersiach letni tor saneczkowy u podnóża Latemar.

Park in Val Breguzzo: mosty linowe i zjazdy na linach w parku Adamello Brenta.

Busatte Adventure: 5 tras dla różnych grup wiekowych nad jeziorem Garda.

Forest Park: w Molveno, trasa zbudowana na drzewach, na różnych wysokościach. To istny spacer z jednego drzewa na drugie.



Obejrzyj wideo poświęcone rodzinnym wczasom

visittrentino.info/video-kids

Spotkanie z mistrzami: wydarzenia sportowe

17-21 kwiecień 2017 - Tour of The Alps

Bieg w górach w Euroregionie. Pięć dni wyścigów.

25-27 sierpień – finał Pucharu Świata MTB XCO i DHI

W Val di Sole finały World Cup: 3 dni adrenaliny i widowiska, w których zmierzają się najlepsi specjaliści z całego świata.

24-27 sierpień 2017 - Rock Master Festival

W Arco najsłynniejsi na świecie mistrzowie zmierzają się w konkurencjach wspinaczkowych, wydarzenie o zasięgu międzynarodowym.

poszukują, ale wręcz wymagają tras o najwyższej jakości: wystarczająco długich, by można było doświadczyć na nich wielu wrażeń, naturalnych singletracków, specjalistycznych singletracków, bike parków, usług bike shuttle. W skrócie – emocjonujących tras, ale też dobrej organizacji. Trentino zaspokaja oba te aspekty. Cztery obwody: **Dolomiti Brenta Bike, Dolomiti Lagorai Bike, Mountain & Garda Bike oraz 100 km w Forti – Alpe Cimbra** to 1700 km ścieżek ze wszelkimi usługami. Przewodniki, wynajem, warsztaty naprawcze, hotele dla rowerów na różnych etapach trasy, przechowalnia i transport bagażu. Dostarczające dreszczyku emocji **Bike Parks**, takie jak **Fassa Bike Resort**, zjazd o szybkości do 70 km/h po trawie, żwirze i błocie. W **Bike Land w Val di Sole** mieści się 6 tras, na których jazdą nie pogardzą nawet mistrzowie Pucharu Świata. Kolejna atrakcja to legendarna trasa 601 w **Bike Park Garda Trentino**. Nie brakuje tu też zabawy dla najmłodszych, np. w **San Martino Bike Arena** na wysokości 2200 m w schronisku Tognola. Pierwszy wysokogórski **Family Bike Park w Trentino** mieści się natomiast w Tonale obok atrakcji Villaggio delle Marmotte. Enduro to gwarancja ostrych zjazdów, wyzwań i adrenaliny. Na przykład **Bear Trails Paganella**, szlak dla doświadczonych rowerzystów, ale nie tylko: 59 km i 4000 m zjazdów. Raz w tygodniu z przewodnikiem można pokonać trasę **Valsodora Enduro Trail** (12,3 km). Nie do przegapienia **Tour delle Malghe** w Madonna di Campiglio.

WSPINACZKA I ALPINIZM

Trentino to raj wspinaczki skałkowej, dostosowany do różnych poziomów zaawansowania. Co roku tysiące miłośników tego sportu zbierają się tutaj, by konkurować w wyzwaniach dla siły, zręczności i koncentracji na najtrudniejszych i najbardziej emocjonujących ścianach skalnych. Ze względu na wyjątkowe widoki na jezioro Garda wielu wspinaczy zakochało się w ścianie **Falesia Belvedere w Nago**. Dobrze wyposażona ściana oferuje dwie możliwości: łatwiejszą stronę Basso A lub stanowiącą większe wyzwanie stronę Alto B.

Wyjątkowe wyzwanie skalne stanowi powstała w wyniku erozji potoku Travignolo ściana **Sottosassa** w Val di Fiemme. Porfirowe płyty, gładkie, pionowe, ze szczelinami i pęknięciami wymagają niebywałej techniki i wytrzymałości. Dodatkowym walorem są tu alpejskie widoki, które sprawiają, że wspinaczka staje się prawdziwym górskim doświadczeniem.

Inną wspinaczkową perełką jest **Val Lomasone w Comano**: szlaki o różnych stopniach trudności, wyznaczone wzdłuż wapiennych ścian skałkowych wymagają zarówno techniki, jak i siły oraz wytrzymałości. Obecuje się tu z nieskażoną naturą, w ciszy, ale u podnóża skał nie brakuje miejsc wy-



znaczonych na pikniki, wyposażonych w grille i udogodnienia sanitarne. Idealna siłownia na świeżym powietrzu.

Szczyty Dolomitów obfitują także w „normalne” szlaki, logiczne i intuicyjne. To zarówno szlaki prowadzące na szczyty, jak i podejścia alpinistyczne wymagające wspinaczki po skałach, śniegu i lodzie przy użyciu specjalistycznego sprzętu. Podejście ze **strony południowej na szczyt Brenta** to prawdziwe widowisko, wzdłuż ściany dominującej nad schroniskiem **Rifugio Brentei** (2182 m), w którym przez wiele lat mieszkał Bruno Detassis – słynny alpinista, twórca wielu szlaków, oraz schroniskiem **Rifugio Alimonta**, które co roku, w lipcu i sierpniu oferuje kursy skałkowe. Można się tu zatrzymać na pożywną przekąskę w tradycyjnym stylu z Trentino. Technicznie ta malownicza trasa wśród wież, ścian i ostrych szczytów skalnych zalicza się do II stopnia trudności.



Powyżej: Via delle Bocchette to długa, dostarczająca emocji via ferrata w Dolomitach Brenta. Po prawej: gwarantujący adrenalinę downhill w Bike Park w Val di Fassa.

Północno-wschodna część Cevedale dostarcza nieprzeciętnych widoków oraz przyjemności z przebywania w środowisku ekstremalnym, a to dzięki obecności lodowca u szczytu góry. Południowo-wschodnie pasmo położone nad Val di Pejo posiada kilka utrudnień: długość (11 godzin tam i z powrotem), wysokość (ponad 3500 metrów), niekiedy zlodowacenia. Nieco mniej wymagająca trasa, jeśli chodzi o długość (7,5 godz.), ale dostarczająca również dużo pięknych widoków i różnicy poziomów jest wejście na szczyt Ball, najwyższy z grupy Val di Roda. Pokonując szczeliny skalne u podstaw Pala di San Martino wchodzi się po stromych krawędziach i skałach (II stopień) aż do szczytu, z którego można podziwiać wyjątkową

Enduro i cross-country

Bear Trails: enduro dla ekspertów na Paganella, 59 km z silnymi różnicami poziomu terenu.

Giro del Latemar: 54 km wokół masywu Latemar w Val di Fassa i Val di Fiemme.

Gravity: 8 parków rowerowych dla miłośników downhillu.

Riva del Garda-Tremalzo: słynny wśród rowerzystów, 64,7 km all mountain, 2800 m różnicy w terenie.

Tour de Non: 170 km pojedynczych tras i dróg terenowych.

Valsorda enduro trail: trasa enduro długa na 12,3 km o średniej trudności.

Od Alpe di Tognola aż po piękno przyrody Valle del Vanoi.



panoramę na Sass Maor, Pala i Rosetta. Przytankiem w drodze powrotnej może być schronisko Rosetta, położone pod szczytem Rosetta na wysokości 2581 m pod Pale di San Martino. Dojechać tu można też kolejką, schronisko to słynie z pysznych knedli.

VIE FERRATE

Vie ferrate to specjalnie wyposażone ściany skalne, które umożliwiają wspinaczom bezpieczne wejście. W przeciwnym razie te surowe, trudne podejścia wymagałyby zaawansowanych znajomości technicznych wspinaczki przy użyciu lin. Vie ferrate dostarczają niezapomnianych wrażeń i poczucia wolności, ale zanim zaczniesz się je zdobywać, należy obowiązkowo wyposażyć się w odpowiedni sprzęt: kask, uprząż z podwójną liną i karabinkiem, absorber energii. W takich warunkach wiele



Obejrzyj wideo na temat rowerów i trekkingu

visittrentino.info/video-hikeandbike

BAŚNIOWE SZLAKI PRZYBLIŻAJĄ DZIECIOM I MŁODZIEŻY GÓRY POPRZECZ GRY, OPWIADANIA, POLOWANIA NA SKARBY: W LESIE SMOKÓW W PREDAZZO MOŻNA ZNALEŻĆ SMOCZE JAJO...
BAŚNIOWY SZLAK SENTIERO CIMBRO DELL'IMMAGINARIO UDEKOROWANY JEST RZEZBAMI BAŚNIOWYCH BOHATERÓW.

tras to czyste emocje, do jednych z najbardziej fascynujących należy na przykład legendarna **Via delle Bocchette**, która łączy „usta”, czyli przejścia skalne grupy Brenta. Wydzielono tu kilka tras: Bocchette Alte, to trasa dłuższa, dla zaawansowanych, z imponującym widokiem na wysokości ponad 3000 m, wymagająca alpinistycznego treningu, ponadto konieczne jest nocleg w schronisku **Tuckett** na początku trasy. Nieco łatwiejsze do przejścia są Bocchette Centrali i Bocchette Basse.

W zeszłym roku zainaugurowano nową trasę **ferrata delle Aquile** na szczyt **Paganella**, która pozwala podziwiać szczyty grupy górskiej Brenta. Trasa gwarantuje niezwykle widoki na jeziora w Valle dei Laghi, które można obserwować z gzymsów skalnych i z dwóch mostów linowych. Pod koniec trasy schronisko **Rifugio La Roda** zaprasza na wyjątkowy obiad na wysokościach (2125 m), złożony z dań z ryb morskich.

Mieszczące się w budowli z czasów Austro-Węgrów schronisko **Rifugio Pradidali**, gdzie podają wymieniony strudel Piery w wykonaniu kucharki i żony właściciela, jest punktem wyjścia dla trasy **Portion-Velo**. Ścieżka przepłata się tu z długimi przejściami technicznymi, kończy się żlebami, ściankami oraz innymi trudnymi elementami. W zamian daje wyjątkowy widok na szczyty i surowe skały, takie jak trudny do zdobycia szczyt Velo.

Imponująca panorama na 360° na Dolomity to nagroda dla tych, którzy podejmą się trudu trasy prowadzącej na **Catinaccio di Antermoia** (Val di Fassa), która przepłata wąskie przejścia i przeskoki pochyłych, ale nie pionowych, skał.

UWOLNIJ SWÓJ ODDECH W WYSOKICH GÓRACH

Chodzenie po wysokich górach to poznanie, medytacja, oddech pełną piersią w rytmie kroków i emocji. Dolomity w regionie Trentino oferują wiele malowniczych tras. Wędrówka



może trwać całe dni, od schroniska do schroniska, jak wzdłuż szlaku **Palaronda Soft Trek**: 4 dni w krainie Pale di San Martino, każdy wschód słońca podziwiany z innego schroniska, zdobywanie szczytu Rosetta, przejście obok lodowca Fradusta, przechadzka wzdłuż wież Sass Maor i Cimerlo. Wiele tras w **Val di Fassa** dostosowanych jest do różnych możliwości i wymagań, zarówno dla rodzin, jak i dla sportowców, którzy chcą się wspinać w asyście przewodników alpejskich. Trasy można przestu-

Let's Dolomites: wakacje z przewodnikiem

Mysł przewodnika: U podstaw tej inicjatywy leży przekonanie, że najlepiej odkrywać góry w towarzystwie osoby, która zna je od zawsze, jak własną kieszeń. **Let's Dolomites** to pomysł stowarzyszenia przewodników alpejskich z Trentino. Zrzesza 206 profesjonalistów, ekspertów od gór wykształconych na specjalnych kursach instruktorskich spełniających surowe kryteria wyznaczone przez Międzynarodowe Zrzeszenie Przewodników Alpejskich uznawane przez 21 państw.

Usługi i trasy: Do wyboru wyprawy, które mogą trwać od 3 do 7 dni, koszt od 390 euro (minimum 4 uczestników), w wersji all-inclusive: śniadanie i kolacja, noclegi w schroniskach alpejskich (chatach, kempingach, bed and breakfast), w razie potrzeby darmowy wynajem sprzętu do wspinaczki, asysta przewodnika alpejskiego podczas całej wyprawy, spotkania przygotowawcze w celu sprawdzenia stanu technicznego i przeszkolenia. Oto kilka propozycji wypraw: **Grandi Panorami** (trekking panoramiczny), **Grande Guerra** (śladami I wojny światowej), **Adrenalina** (spływy kajakami, zjazdy na linach i wiele innych). Do wyboru gości oferty na 6 obszarach: Adamello, Brenta, Cevedale, Pale di San Martino, Dolomiti Fassa-Lagorai, Trento-Monte Bondone.

Info: visittrentino.info/alpine-guides



Cattedrale Vegetale (katedra roślinna) to monumentalne dzieło artysty Giuliano Mauri, główna atrakcja Arte Sella. Dochodzi się tu zachwycającą trasą przez lasy w Val di Sella.



ITALIAN STYLE

Wielkie Piękno

Trekking i wspinaczka: nie do przegapienia.

Podążając starą wojskową drogą terenową dochodzi się aż do Monte Altissimo, najwyższego szczytu (2078 m) Monte Baldo. Widok na jezioro Garda i grupę Adamello, Dolomity Brenta.

Via ferrata prowadząca do Punta Penia na Marmolada. Ten najwyższy szczyt w Dolomitach zdobywa się pokonując lód i śnieg.

Ścieżka trekkingowa uwieczniona rzeźbą Chrystusa Frasobliwego na szczycie góry Catelazo. Stąd widok na Pale di San Martino jest naprawdę widowiskowy.

diować uprzednio na mapach on line, gdzie znaleźć można informacje o stopniu trudności i długości trasy, godzinach otwarcia schronisk oraz usługach dojazdowych i o **Dolomiti Walking Hotel**, powstałych specjalnie z myślą o miłośnikach górskich wypraw.

Trasa **Forra del Lupo na Alpe Cimbra** prowadzi przez miejsca pamięci I wojny światowej. Wąskim gardłem między wysokimi ścianami skalnymi dociera się do wykutych przez Austro-Węgrów zacieków i okopów. Od Serrada przechodzi się stopniowo między imponującymi szczelinami skalnymi i miejscami, gdzie odsłaniają się wspaniałe widoki na otwartą przestrzeń, np. na masyw Pasubio, który był teatrem krwawych walk.

Od Cogolo di Pejo w Val di Sole rozpoczyna się trasa **Giro dei Laghi del Cevedale**, prowadząca wzdłuż rzeki Noce przez lasy modrzewiowe i sosnowe aż do schroniska **Rifugio Larcher** w Val Venezia, gdzie na gości czekają polenta i zupa jęczmienna. W obliczu szczytów Vedretta de la Mare, Cevedale, Zufall, Palon de la Mare i Viöz dochodzi się do jeziora Lago delle Marmotte o szmaragdowym kolorze. Wzdłuż trasy, między lustrami wody i lodowcami, zdarza się spotkać kozice.

Z **Alpe di Pampeago**, niezbyt wymagającym marszem dochodzi się do wyciągu krzesełkowego na Latemar, a potem wzdłuż Passo Feudo aż do południowego stoku, gdzie w dwie godziny zdobyć można szczyt **Cavignon**. Latem tego roku zostanie tu otwarte schronisko, **Torre di Pisa**: nazwa zainspirowana kształtem potężnej iglicy (20 m), przypominającej toskańską budowlę.

Piknik we włoskim stylu

Uczta na łące: nic prostszego i bardziej romantycznego. Piknik od zawsze kojarzy się z relaksem i obcowaniem z przyrodą. Nowością to Cheese Nic - przekąski z pobliskiej wytwórni sera z Primiero, owoce leśne i typowe dla regionu, lokalne wędliny - wszystko ekologiczne. Inicjatywa zorganizowana w ramach szlaku La Strada di Formaggi delle Dolomiti w najpiękniejszych miejscowościach San Martino di Castrozza: Alpe Tognola, Colverde, Prati Col.



Dowiedz się więcej, jak spędzić aktywnie swoje wczasy

Góry: visittrentino.info/gory

Trekking: visittrentino.info/gorskiewycieczki

Rowery: visittrentino.info/rowery

PIĘKNE WŁOSKIE LATO

Woda

„MORZE” POŚRÓD GÓR

Białe piaski i piękno jeziora Garda. Ale też krystaliczne jeziora w wysokich górach. Od kąpieli po sport, żagle, windsurfing, sup. A na koniec – aperitivo i kolacja przy świecach na brzegu.

Ora to wiatr wiejący nad jeziorem Garda codziennie z południa na północ, stwarzający idealne warunki do windsurfingu. Ponadto umiarkowany klimat sprawia, że sezon na sporty z żaglem jest długi i pełen wrażeń.





Windsurf w Torbole, nad jeziorem Garda,
po prawej: canyoning w Valle di Ledro,
poniżej: Bawiące się w wodzie dzieci,
jezioro Levico.



Trentino to nie tylko imponujące góry, ale też krystalicznie czyste rzeki i jeziora. Foundation of Environmental Education wyróżniła pięcioma „niebieskimi flagami” Caldonazzo, Tenna, Calceranica al lago, Pergine e Levico Terme Lido. W tej ostatniej miejscowości urokliwa uliczka rybaków wzdłuż południowego brzegu prowadzi do **biotopu Canneto di Levico**, zakątka objętego ochroną, gdzie można podziwiać roślinność bagienną niespotykaną w innych częściach Włoch: las czarnej olchy, grzybienie białe czy bagniste tereny, na których swoje gniazda wiją perkozy, krzyżówki, fulice (jest tu też wieża obserwacyjna). Lato to także czas na odpoczynek na plaży, odświeżające kąpiele i sporty wodne, takie jak żagle, windsurfing oraz kitesurfing na jeziorach.

RELAKS NA PLAŻY

Jezero Garda to wielkie, niebieskie lustro pomiędzy skalnymi ścianami, mieniące się kolorowymi żaglami łódek i desek windsurfingowych, niesionymi wiatrem Ora. Brzegi idealne na dzień relaksu. Jedną z największych plaż, **Lido di Arco**, między Torbole i Riva del Garda, do której można dotrzeć na rowerze, nadaje się świetnie na orzeźwiająca kąpiel. Jest to plaża kamienna, ale są tu też łąki, na których można odpocząć. Goście mają tu do swojej dyspozycji punkt gastronomiczny, prysznic i szkółkę żeglarstwa. Do opalania nadaje się najlepiej plaża **Miralango**, otoczona zielenią, idealna



PIĘĆ NIEBIESKICH FLAG DO JEZIOR Z TRENTO NADANYCH PRZEZ FOUNDATION OF ENVIROMENTAL EDUCATION STANOWIĄ DOWÓD NA TO, ŻE WYRÓŻNIONE PLAŻE SĄ IDEALNE DLA RELAKSU I ODŚWIEŻAJĄCYCH KĄPIELI.



Woda na 360°

Magia Trentino to także bogactwo wody, występującej tu w wielu postaciach, do podziwiania przez cały rok. Majestatyczne lodowce Adamello Brenta, mimo iż zmniejszone wskutek globalnego ocieplenia, ośniewają swoim widokiem, jak na przykład lodowiec Mandrone (największy w Alpach) czy Lobbia del Lares. Wiele uderzających z impetem o skały wodospadów tworzy przezroczyste jeziorka oraz mgiełki wodne, w których tworzą się tęcze. To wodne bogactwo Trentino podziwiać można na wielu specjalnych trasach. Amolacqua to ścieżka o niskim stopniu trudności, idealna dla rodzin, zaczyna się w Val Nabrone w Parco Naturale Adamello Brenta. W ciągu godziny dochodzi się do miejsca, w którym rzeka Sarca przechodzi w zakola, a prowadzące przez nie pomosty wiodą przez gęste krzewy borówek do imponujących wodospadów Amola. Innym magicznym miejscem cieszącym oko i duszę jest Tovel na 1172 m w Val di Non – lustro wody odbijające szczyty gór parku Adamello-Brenta. Warto się wybrać z dziećmi do Casa del parco Lago Rosso, stworzonego we współpracy z Muse, muzeum nauki z Trento, jednym z najpopularniejszych we Włoszech. Poprzez dokumenty i filmy zgłębić można tu sekrety środowiska i nie występującego już zjawiska czerwonych wód, które nabierały koloru od pewnej algi. W Chalet Tovel Mountain Lake na gości czeka dobre jedzenie, odpoczynek i wspaniałe widoki.



Odkryj Dani

visittrentino.info/en/trentinolife/dani

PLAŻE IDEALNE DLA DZIECI, ATRAKCJE DLA MIŁOŚNIKÓW SPORTÓW Z ŻAGLEM, MIEJSCA PRZYJAZNE PSOM, ZARAZ OBOK ZABYTKOWYCH OSAD. JEZIORA W TRENTINO SPEŁNIAJĄ KAŻDĄ POTRZEBĘ ROZRYWKI.

na chwilę zapomnienia, lekturę, relaks, odświeżenie w czystej wodzie jeziora. Plaża **Baia Azzurra** to bardziej romantyczna opcja, dojechać tu można tylko na rowerze, a w hotelu Baia Azzura mieści się Beach bar, w którym serwują pyszne sałatki i lody własnej produkcji. Rozpościera się stąd wyjątkowy widok na górę Monte Brione. Woda nie jest tu nigdy zimna, wiatr umiarkowany i przyjemny. Jedną z najbardziej rozrywkowych plaż mieści się nad jeziorem **Caldonazzo**, gdzie, poza żaglami i sup, można też uprawiać narty wodne (miejsce nazwane przez Thomasa Degasperiego, mistrza Europy i Świata w slalomie, „siłownią Trentino”) oraz wędkarstwo dzięki obecności licznych gatunków ryb. Podobne do fiordów, jezioro **Levico** o krystalicznych wodach i zielonych brzegach, jest doskonałym miejscem na wypoczynek dla rodzin. Plaża **Lido di Levico** wyposażona jest w drewnianą altanę, można tu spędzić cały dzień. Sprzyjającą medytacji atmosferę znajdziemy natomiast nad jeziorem **Lavarone**. Nad brzegami tego małego, urokliwego zalewu o pochodzeniu krasowym lubił spacerować Zygmunt Freud, znajdując inspirację w ciszy tego miejsca. Dzisiaj znajdują się tutaj dwie plaże, a wokół wiele ścieżek doskonałych do spacerów, jazdy konnej i rowerowej. Można też po prostu zaszyć się w jednym z cichych zakątków i kontemplować spokojne wody jeziora.

Jezioro **Tenno** to turkusowa tafla mieniąca się pastelowymi odcieniami typowymi dla alpejskich jezior, obramowana zielenią lasów i pastwisk, z dwoma wyspami, jedną widoczną zawsze i drugą, która wylania się podczas odpływu, po raz pierwszy odkrytą w roku 1986. W pobliżu trasa pełna ścieżek, mostów, schodów, która dochodzi aż do **Cascate di Varone**, gdzie można zwiedzać dwie jaskinie. Po drodze odwiedzić należy **Canale di Tenno**, jedno z najpiękniejszych miasteczek włoskich, ze



świetnie utrzymaną średniowieczną architekturą. Plaże przyjazne dla psów? **Bau Beach** w miasteczku Pur nad jeziorem Ledro to miejsce, gdzie czworonożni przyjaciele mogą cieszyć się wolnością. Błękitne wody jeziora kryją w sobie inną ciekawostkę: w ich głębinach rodziła się historia człowieka. Tu 4000 lat wcześniej wznosiła się prehistoryczna osada na palach, dziś można zwiedzać jej wierną rekonstrukcję. Od 2015 r. te tereny wraz z Alpami Ledro i Judicaria stały się **rezerwatem naturalnym biosfery Unesco**. Najpiękniejsze jezioro we Włoszech według ligi ochrony przyrody Legambiente (oznaczone pięcioma żaglami) to **Molveno**, opisywane przez pisarza Antonia Fogazzara jako szlachetna perła w jeszcze szlachetniejszej szkatule, ze względu na kolory wody, od niebieskiego po turkus, stanowiące przeciwwagę dla bieli plaży. Również centrum

Powyżej: Miejscowość Molveno i jezioro o tej samej nazwie, którego piękno i krystalicznie czysta woda były opiewane przez poetę Fogazzaro oraz przyczyniły się do nadania Molveno tytułu jeziora najpiękniejszego we Włoszech przez organizację Legambiente. Po prawej: taras z widokiem na jezioro w Barze z Bali hotelu Hotel Lido Palace w Riva del Garda.



ITALIAN STYLE

We włoskim stylu: kolacja nad jeziorem

Zachód słońca nad jeziorem Garda można podziwiać, sącąc drinki z Lounge bar Molo 44, w parku hotelu Du Lac ed Du Parc w Riva del Garda. Następnie kolacja na świeżym powietrzu, z widokiem na światła zdobiące wybrzeże, w restauracji Alla Terrazza w Torbole, degustując potrawy z lokalnych ryb: szczupaka, klenia, siei, pstrąga alpejskiego, okonia. W restauracji La Taverna di Levico, starej gospodzie rybackiej otwartej w 1936 i odrestaurowanej w 2015, je się produkty stricte lokalne: makaron domowej roboty, z mąki mielonej w kamiennych żarnach, pomidory bio, mozzarella do pizzy z najlepszego mleka.

Przyjemność wędkowania – skorzystaj z rady przewodników

Wielkie jeziora w Trentino, jeziora alpejskie, strumienie i rzeki, takie jak Noce, Avisio, Sarca, Adyga, to wymarzona meta dla wielu wędkarzy: 350 obszarów zarządzanych przez 33 zgrupowania rybackie. Dzięki Trentino Fishing miłośnicy wędkarstwa mają dostęp do strony internetowej z informacjami o miejscach idealnych do wędkowania, kupnie licencji online (catch and release, spinning, ecc.), noclegach dostosowanych do potrzeb rybaków, aktualnych powiadomieniach o stanie wód. Nowością są tu, popularne zagranicą, „Trentino Fishing Guides”, czyli przewodnicy doskonale znający okolice, którzy mogą towarzyszyć i doradzać gościom. Trentino Fishing Lodge są gotowe przyjmować gości i udzielać im usług dostosowanych do potrzeb wędkarzy: licencje, budzenie na życzenie, wcześniejsze śniadanie, strefa do składowania i mycia sprzętu, paczki z prowiantem to tylko niektóre z usług dostępnych w hotelach i ośrodkach agroturystycznych.



W CIĄGU DNIA - EMOCJONUJĄCY BIEG WZDŁUŻ
FAL ROZPĘDZONYCH PRZEZ WIATR. WIECZOREM -
ROMANTYCZNA KOLACJA NA BRZEGU Z WIDOKIEM
NA ZACHÓD SŁOŃCA.

Molveno zostało odznaczone pomarańczową flagą przez Touring Club. W tym małym rajku wodnej flory i fauny można pływać, nurkować, wędkować lub podziwiać z łódki szczyty Brenta. Najmodniejszym aktualnie sportem jest sup (stand up paddle) - wiosłowanie w równowadze, stojąc na desce surfingowej, w otoczeniu tak niezwykłej przyrody staje się wyjątkowo przyjemne.

SPORTY WODNE – JAK I GDZIE

Trentino może się pochwalić dwoma prawdziwymi rajami dla windsurfiningu. Pierwszy to **jezioro Garda**, gdzie wczesnym rankiem i późnym popołudniem można praktykować również kitesurfing. Noclegów nieopodal plaży dla surfistów jest wiele, są też punkty serwisowe i miejsca, gdzie można wysuszyć odzież. Dla miłośników wiatru, na najsłynniejszej plaży w Torbole mieści się **Surfcenter Lido Blu** ze szkołą, również dla najmłodszych, oraz wynajmem desek. Hotel Lido Blu jest ponadto hotelem surf&bike z prywatną plażą i centrum wellness, oferującym też masaże sportowe.

Jezioro Molveno wśród Dolomitów Brenta to drugi top spot dla surfistów, ze szkołami, wynajmem sprzętu i specjalistycznymi sklepami. Molveno, ze swoją piękną plażą i rozłożystym trawnikiem, przystosowane jest do sportów wodnych każdego typu, od canoa po sup.

Także na największym jeziorze leżącym w całości w Trentino, **Caldonazzo** w Valsugana, gdzie latem temperatura waha się między 20 a 24 stopniami, praktykuje się każdy typ sportu, od żagli, canoe po windsurfing, od nart wodnych po wędkarstwo w wyjątkowym, naturalnym otoczeniu.

Jezioro Levico, drugie w Valsugana pod względem wielkości, na swoim wschodnim brzegu gości dwa kąpieliska i obszerną plażę, przyjazną dla czworonogów, skąd można wypływać łódką, kajakiem czy rowerem wodnym. Przechodząc wzdłuż Strada dei Pescatori (ulicy rybaków), dochodzi się do północnego brzegu, gdzie zbierają się miłośnicy wędkarstwa. Także **jezioro Ledro** przyciąga wielbicieli aktywnego wypoczynku: kajaki, windsurfing, żagle i kąpiele w błyszczących, turkusowych wodach.

Według rankingu National Geographic najlepszą rzeką w Europie i jedną z dziesięciu najlepszych na świecie do raftingu jest **Noce** w Val di Sole: 28 km szlaków szybkich i dostarczających adrenaliny oraz spokojniejszych, dla całej rodziny. Uprawia się tu też canoe, kajakarstwo, hydrospeed.

Wielkim powodzeniem cieszy się w Trentino canyoning, dynamiczne pokonywanie rwących rzek, pokonując różnice w terenie za pomocą lin i technik wspinaczkowych. Ekstremalny i pełen emocji dla dorosłych, łagodniejszy w wydaniu dla dzieci. W **Torbole** mieszczą się wyspecjalizowane centra jak na przykład Canyon Adventures, największe stowarzyszenie z okolic jeziora Garda, które zajmuje się tym sportem od ponad 20 lat. Arco Mountain Guide, zrzeszająca przewodników górskich z Arco, organizuje Kids Canyoning dla dzieci od 9 roku życia, pod opieką trenera i ze specjalistycznym sprzętem.



Francesca Dallapé

Zdobywczyni medalu olimpijskiego w 2016 r. w skokach do wody, przez osiem lat mistrzyni Europy.

Na ile zakorzeniona jest kultura sportu w Trentino?

Głęboko, zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych. Piękne długie spacery w górach pozwalają rozładować stres.

Uprawiasz inne sporty poza pływaniami?

Nie jestem typową mieszkanką Trentino, ponieważ nie jeżdżę na nartach. Ale od zawsze doceniam nasze góry i często chodzę na spacer z moimi psami, uprawiam też trekking. Podchodzę do tego na luzie: po spokojnym spacerze przerwa w spa.

Co czujesz, kiedy jesteś w górach?

Góry dają przyjemne wrażenie bycia w ich ciepłym i bezpiecznym objęciu. Mieszkam w Villamontagna, na wzgórzu, powrót do domu jest zawsze regenerujący. W moim ogródku, otoczona przyrodą, czuję się pogodnie i spokojnie.



Zdjęcie po lewej: katamaran płynący po jeziorze Garda, niesiony wiatrem Ora. Poniżej: słynące ze swojego piękna wodospady w Nardis, przy wejściu do Val di Genova.



Obejrzyj film o świecie wody

visittrentino.info/video-water

Regenerujące źródła

Trentino było popularnym miejscem uzdrowskim już od czasów starożytnych Rzymian dzięki swoim termom. Dzisiaj jest tu wiele miejsc, także awangardowych, wykorzystujących terapeutyczne i relaksujące właściwości wody.

QC Terme Dolomiti to nowość w Pozza di Fassa - spa, które używa wody z naturalnego źródła Alloch, bogatej w siarkę i sole mineralne. Ścieżka wellness, 16 typów masażu do wyboru, również na życzenie, zabiegi na twarz, zdrowe przekąski i bio aperitivo.

AcqualN to największe spa i ośrodek rozrywki w Trentino, mieszczące się na terenie Life Park w Andalo. 1200 m² basenów, też dla dzieci, sauny, łaźnia turecka, ścieżki Kneipp, wanny z hydromasażem. Termy Val Rendena Fonte S. Antonio to istne uzdrowsko, z wodami tryskającymi na wysokości 1000 m, bogatymi w oligominerały, o dobroczynnym działaniu na drogi oddechowe i ukrwienie. W zabytkowym pałacu Lodron-Bertelli mieści się spa z ciepłym szlakiem i masażami ajurwedyjnymi. W Levico Terme, w Valsugana wody zawierają żelazo i arsen, co nadaje im właściwości uspokajających, antyreumatycznych oraz dobroczynnych dla dróg oddechowych. Natomiast mieszczące się na terenie pięknego parku o powierzchni 14 hektarów Terme di Comano kojąco wpływają na problemy skórne. W parku można też spacerować, uprawiać jogging oraz gimnastykę na świeżym powietrzu. Woda staje się zabawą w **Dolaondes** w Canazei: do dyspozycji duża oraz dziecięca niecka a także słony basen odkryty, ponadto zjeżdżalnia o długości ponad 100 m z widokiem na szczyty gór.

Mieszcząca się w Parku Krajobrazowym Stevio, Val Rabbi to 19-kilometrowa oaza ciszy i spokoju, gdzie co roku od maja działają termy o tej samej nazwie, ulubione przez dwór carskiej Austrii, położone głęboko wśród lasów jodłowych i modrzewiowych. W pobliskiej Valle di Pejo od niedawna działają Terme di Pejo, gdzie duży nacisk położono na oszczędność energii oraz nowoczesne technologie pozwalające wykorzystać w pełni właściwości lecznicze termalnych wód.

Wielkie wydarzenia sportowe

13-16 kwietnia 2017. Meeting Garda Optimist

W ramach inicjatywy odbywa się tu wiele ważnych wydarzeń sportowych, np. w 2012 zorganizowano tu Guinnessa World Records (1055 uczestników). Miejsce wydarzeń to Club Fraglia Vela di Riva del Garda - klub żeglarski o międzynarodowej sławie, założony w 1928, jego prezesem był swojego czasu pisarz Gabriele D'Annunzio. Organizuje się tu regaty i kursy dla dorosłych, dzieci, rodzin.

1-5 czerwca 2017. Spinningowe Mistrzostwa Świata

Val di Sole to stolica wędkarstwa sportowego. Zawodnicy z 18 krajów mierzą się na wodach potoku Vermigliana i na rzece Noce.

13-16 lipca Grand Prix Dragoni

swoją nazwę zawdzięcza łodzi olimpijskiej nazwanej „łodzią króli”, jako że wszystkie medale zdobyte na Olimpiadach były zawsze wygrywane przez panujących władców. Te prestiżowe regaty po raz pierwszy odbędą się w Trentino w Circolo Vela Torbole - Nago. 60 łódek z 20 krajów, także Nowej Zelandii, Australii, Rosji, USA, całej Europy, wysp Bahama i Zjednoczonych Emiratów Arabskich.



Dowiedz się więcej o naszych jeziorach

visittrentino.info/jeziora

PIĘKNE WŁOSKIE LATO

Kultura i rozrywka

NA SKRZYDŁACH MUZYKI

Pomiędzy szczytami, o
świcie czy w środku dnia –
rozbrzmiewają “Dźwięki
Dolomitów” (*Sounds of the
Dolomites*). Podziwianie
orkiestry czy gwiazdy
fortepianu w wysokich górach
to wyjątkowa przyjemność.
Emocji dostarczą także muzea
dzieła sztuki, zamki czy szlaki
militarne.

Przy wschodzie słońca u
szczytu Col di Margherita w
Val di Fassa rozbrzmiewają
“Dźwięki Dolomitów”. Po
dojściu szlakami na miejsce
widowiska publiczność
rozkoszuje się muzyką w
obliczu Pale di San Martino.



Obejrzyj wideo o festiwalu
Sounds of the Dolomites

visittrentino.info/video-soundsofthedolomites





„DŹWIĘKI DOLOMITÓW” (*SOUNDS OF THE DOLOMITES*) TO JEDYNE NA ŚWIECIE WYDARZENIE TEGO RODZAJU: WRAZ Z PRAWDZIWYMI GWIAZDAMI MUZYKI PRZEMIERZA SIĘ SZLAKI PROWADZĄCE DO AMFITEATRÓW UKSZTAŁTOWANYCH PRZEZ PRZYRODĘ, DO JEZIOR, CHAT GÓRSKICH, GDZIE ODBYWAJĄ SIĘ NIEZAPOMNIANE KONCERTY.

Wgóry wyrusza się na spotkanie z przyrodą. Ale tylko w Trentino to spotkanie ma inny wymiar, bardziej widowiskowy, gdyż odbywa się w akompaniamencie muzyki, i to od 23 lat, dzięki inicjatywie „Dźwięki Dolomitów” (*Sounds of the Dolomites*) jedynej w swoim rodzaju na świecie. Wraz z publicznością wielcy muzycy z instrumentami na plecach wspinają się górskimi szlakami, aby dojść

do amfiteatrów stworzonych przez samą przyrodę. Tu właśnie, pośród chat i pastwisk górskich, jezior, nawet o świcie, dają niezwykle koncerty. Muzyka i góry, kultura i wyjątkowe widoki: w tym roku od **7 lipca do 31 sierpnia**. Nowość stanowi „**Brenta Special Week**”, festiwal, który od 17 do 23 lipca w Madonna di Campiglio gościć będzie wiolonczelistę **Mario Brunello** oraz **Kremerata Baltica**. Wiolonczeliści **Berliner Philharmoniker 7 lipca** dotrą do schroniska Fuciade, 1982 m, w otoczeniu gór Costabella. Indonezyjczyk **Joey Alexander**, 14-letnia gwiazda jazzu, która występowała przed prezydentem Obamą, **9 lipca** zagra na pianinie na przełęczy Lavazé, skąd podziwiać można masywy Catinaccio i Latemar. Dla wielbicieli fusion jazz największym wydarzeniem będzie koncert pianisty **Chick Corea** (22 Grammy Award) i **Béla Fleck** na banjo, który odbędzie się **12 lipca** w XIX-wiecznej Villa Welsperg w Primiero. **21 sierpnia** magią gitary zauroczy publiczność brytyjski mistrz akustyki **Jack Savoretti** w Camp Centener w otoczeniu szczytów Grostè i Brenta. Jazz, etniczne melodie, pop, muzyka klasyczna i baroku – dziedzictwo sztuki w otoczeniu dziedzictwa UNESCO o krok od nieba – *Sounds of the Dolomites* zapraszają!

Bogata oferta kulturalna Trentino to nie tylko muzyka, ale również ważne muzea jak Mart czy Muse, pozostałości rzymskie, średniowieczne zamki, habsburskie twierdze, szlaki I wojny światowej.

ILE SKARBÓW NA 27 KM!

Rovereto od Trento dzieli 27,4 km – wielkie bogactwo kultury na niewielkiej przestrzeni. Wielbiciele kultury wysoko cenią elegancję **Rovereto**, przede wszystkim **Mart** – jedno z najważniejszych włoskich centrów sztuki współczesnej: **22 tys. dzieł sztuki**, od **futuryzmu po Arte povera** z bogatym programem wystaw. Rovereto przyciąga również wielu muzyków – we wrześniu (13-17) odbywają się tu liczne koncerty w ramach „Tygodnia Mozarta” (*Settimana Mozartiana*). Kto ma dobrą kondycję może wspiąć się do **Pustelni San Colombano** (3 km od Rovereto), która wyryta w skale wisi na wysokości 120 m bezpośrednio nad głęboką przepaścią.



Do **Trento** prowadzi wygodna trasa rowerowa. Dojechać nią można do **Muse** (12600 m²) – muzeum poświęconego nauce, jednego z najczęściej odwiedzanych we Włoszech. Zachwyca lekka i przejrzysta architektura w wykonaniu Renzo Piano, a także nietypowy charakter tego miejsca. Z wyjątkiem stałych ekspozycji poświęconych przyrodzie górskiej oraz tropikalnych szklarni całe muzeum nieprzerwanie podlega zmianom: nowe zajęcia z naukowcami w laboratoriach dydaktycznych, interaktywne doświadczenia, wystawy z większym naciskiem na przeżywanie niż na bierne oglądanie. I tak od czerwca na zieloną przestrzeń muzeum znowu zawitają „Ogródki” (*Orti del Museo*), a od lipca tematem przewodnim będą **lodowce** i **Archimedes**. Trento oferuje również swoim gościom wyprawę do czasów starożytnych Rzymian – **S.A.S.S. Tridentum Romana**, w trzech miejscach pod powierzchnią miasta. Pod piazza Cesare Battisti do zwiedzania przygotowano 1700 m² ruin starożytnych ulic i sklepików. Kolejną atrakcją Trento to zamek **Castello del Buonconsiglio**. W wieży Sokoła mieści się za-



Il Muse, Muzeum Nauki w Trento, budynek autorstwa Renzo Piano, oferuje ciągle zmieniające się zajęcia dydaktyczne i interaktywne doświadczenia. Poniżej: Koncert wiolonczelowy w Val Rendena, grupa góraska Brenta.

Dźwięki Dolomitów (*Sounds of the Dolomites*): Koncerty nie do przecenienia

7 lipca
Val di Fassa, Grupa Costabella – Cima Uomo
godz. 13:00 Schronisko Fuciade
12 Wiolonczelistów Berliner Philharmoniker

9 lipca
Val di Fiemme, Grupa Corno Nero - Pala Santa
godz. 13:00 Przelęcz Lavazé
Joey Alexander

12 lipca
Primiero, Pale di San Martino
godz. 13:00 Villa Welsperg
Chick Corea, Béla Fleck

23 lipca
Wschód słońca w Dolomitach
Val Rendena, góry Brenta
godz. 06:00 Pra Castron di Flavona
Mario Brunello i Kremerata Baltica

7 sierpnia
Płaskowyż Paganella, grupa góraska Brenta
godz. 13:00 Schronisko Tosa e T. Pedrotti
Giuliano Carmignola

21 sierpnia
Val Rendena, grupa góraska Brenta
godz. 13:00 Camp Centener
Jack Savoretti

31 sierpnia
Val di Fassa, grupa góraska Marmolada
godz. 13:00 Schronisko Contrin
Passarella Duo Bandoneón

Pełny program 21 koncertów dostępny na stronie:
isuonidelledolomiti.it



ITALIAN STYLE

Muzyka w niebiosach

Mario Brunello zaklinacz wiolonczeli i stały gość festiwalu *Sounds of the Dolomites*. Gra w salach koncertowych, na świeżym powietrzu, na pustyniach i w górach Trentino.

Będąc stałym i szanowanym gościem festiwalu na pewno czuje się Pan w naszych górach jak u siebie. Czym dokładnie są dla Pana Dolomity Trentino?

Kiedy jestem w Dolomitach Trentino mam wrażenie, jakby znajdowało się przede mną mnóstwo różnych dróg prowadzących do nieba. To fascynująca, otwarta przestrzeń do odkrycia, w którą należy się zanurzyć, aby rzeczywiście odnaleźć miejsce, według mnie, przypominające niebo.

Jaki jest związek pomiędzy muzyką a ciszą gór?

Owocem tego związku jest cisza przeze mnie nazywana „pionową”, tzn. taka, która nie pozostawia człowieka w osamotnieniu, gdyż prowadzi ona do określonego miejsca, które

równać można z wierzchołkiem góry. Nieważne jest, czy dojdzie się na sam szczyt. Każde miejsce pozwala odkryć wyjątkowy rodzaj ciszy.

Gra Pan na wiolonczeli Maggini z 1700 r. wykonanej z drewna pochodzącego z Paneveggio. Jak łączy się ze sobą magia lasu i dźwięk muzyki?

Pełne harmonii świerki Paneveggio mają ten rzadki przywilej, że mogą rosnąć w niezamąconym spokoju, a ich szlachetna struktura idealnie nadaje się do budowy instrumentów muzycznych takich jak skrzypce, altówki, wiolonczele. Wiem z doświadczenia, że każde drzewo z tego regionu jest wyjątkowe i pozwala wydobyć z instrumentu jedyny w swoim rodzaju dźwięk.

Jakie jest Pana ulubione miejsce w Trentino?

Z pewnością Dolomity Brenta, czarująca dusza Dolomitów, masyw, który należy zdobyć za każdym razem na nowo. To prawdziwe oblicze gór.



MART, JEDNO Z NAJWAŻNIEJSZYCH MUZEÓW SZTUKI WSPÓŁCZESNEJ MIESZCZĄCE SIĘ W ROVERETO, W 2017 R. GOŚCIĆ BĘDZIE 15 WYSTAW I ZACHWYCI NOWĄ TRASĄ PO STAŁYCH EKSPOZYCJACH, POŚWIĘCONĄ ARTYSTOM I NURTOM Z POCZĄTKÓW XX W.

chwycający cykl fresków mistrza Wacława *Cic- lo dei mesi* pochodzący z 1400 r. Miasto tętni również rytmem międzynarodowych wydarzeń, np. corocznego Festiwalu Ekonomii (*Festival dell'Economia*).

ZAMKI I MIESZKAŃCY GÓR

Zamek Buonconsiglio to jeden z szeregu historyczny dworów Trentino. **Zamek Caldes** z 1200 r. – miejsce ważnych imprez organizowanych latem, okazały **zamek Stenico** i **zamek Thun**, przepełniony historią Trentino, w której ród Thun odegrał ważną rolę. Salony, kuchnie, dzieła sztuki i stolarstwa artystycznego. To wszystko można podziwiać w **Pokoju Biskupa**, w którym zmarł w 1800 r. Pietro Vigilio Thun, ostatni Książę Biskup Trento. **Zamki Thun, Caldes, Valer** i **San Michele** to etapy jednodniowej wycieczki „Zamki Trentino” (*Trentino dei Castelli*), organizowanej w każdą sobotę w sezonie letnim (15 kwietnia – 10 czerwca, 29 lipca – 16 września). W Trentino podziwiać również można nowoczesne muzea poświęcone ludności górskiej. I tak **Museo Ladin de Fascia** w Vigo di Fassa, zaprojektowane przez Ettore Sottsass, dzięki zastosowaniu materiałów multimedialnych przybliży kulturę i tradycje ludności ladańskiej. **Muzeum zwyczajów ludności Trentino** (*Il Museo degli Usi e Costumi della Gente Trentina*), ważne centrum etnografii, proponuje dynamiczne inicjatywy dydaktyczne dla młodzieży i dorosłych. Już sam budynek goszczący muzeum zasługuje na uwagę – zakon augustianów z XII wieku w San Michele all'Adige. Jednym z najpiękniejszych zabytków w Trentino jest **Pałac Wspaniałej Wspólnoty Doliny Fiemme** (*Palazzo della Magnifica Comunità di Fiemme*) – renesansowa siedziba przedstawiciela Księcia Biskupa (do końca XVIII w.) o wysokich walorach artystycznych. Równie ważna jest **szkoła malarstwa z Val di Fiemme** (*Scuola pittorica di Fiemme*), która rozwinęła się w XVII w.





Powyżej, podwórze Mart w Rovereto z ważnymi wystawami sztuki współczesnej. Poniżej, portyk zamku Castello del Buonconsiglio, siedziba muzeum.

SZLAKAMI SZTUKI – SZTUKA NA SZLAKACH

W Trentino piękno lasów harmonijnie łączy się z dziełami artystów zdolnych pozostawić swój dyskretny ślad w przyrodzie, nie wyrządzając jej żadnej szkody. Na każdym kroku można podziwiać piękne krajobrazy i ich możliwe interpretacje. Pierwszą roślinną galerią, działającą już od 30 lat i podlegającą ciągłym zmianom za sprawą żywiołów i mijającego czasu, jest **Arte Sella** w Val di Sella. Dookoła okazałej roślinnej katedry autorstwa Giuliano Mauri odbywają się najróżniejsze eksperymenty artystyczne – mu-



Obejrzyj wideo na temat oferty kulturalnej

visittrentino.info/video-culture

zyczne, taneczne czy teatralne. **BoscoArte Sella** w Val Giudicarie odnawia swoje oblicze co roku z nadejściem wiosny. A to dzięki artystom, którym za każdym razem powierzane są nowe projekty: w 2017 r. tematem przewodnim są zwierzęta. **Respirart** u stóp Alpe di Pampeago to jeden z najwyższych położonych parków sztuki na świecie (2 000 m). Zaprojektowany przez Marco Nones park skłania do medytacji poprzez obserwację dzieł sztuki, którym słońce i śnieg wraz z biegiem czasu powoli nadają nowego wyrazu. A to wszystko w obliczu wspaniałego masywu Latemar.

WOJNA I POKÓJ

W wielu regionach I wojna światowa to tylko wyblakłe wspomnienie. Ale nie w Trentino, które zostało przez nią boleśnie dotknięte i które dołączyło do Włoch dopiero po jej zakończeniu. Ślady mierzącego 350 km frontu widoczne są do dziś: okopy, fortyfikacje, 80 fortów austro-węgierskich tworzących szlak tematyczny. Na trasie z **Rovereto** do **przełęczy Paradiso** (2 573 m), gdzie znajduje się głęboki tunel z multimedialną wystawą „Dźwięki i głosy wojny w górach” (*Suoni e voci della guerra bianca*), na gości czeka 19 muzeów tematycznych.

W Trento tunel **Piedicastello** (6000 m²), nigdyś odcinek autostrady, gościć będzie wystawę poświęconą I wojnie światowej. Pamięć o tragicznych zdarzeniach sprzed stu laty prowadzi na myśl potrzebę utrzymania pokoju. Przebycie pieszo bądź rowerem górskim „**Szlaku pokoju**” (*Il sentiero della pace*) od Stelvio po Marmoladę (520 km w 7 etapach) skłania do tej refleksji. Tak jak dźwięk Dzwonu Pokoju w Rovereto, który powstał ze stopu ołowiu z dawnych pocisków.



Dowiedz się więcej o naszej historii:

Iltreninodeicastelli.it
trentinograndeguerra.it
visittrentino.info/kulturalnewakacje

PIĘKNE WŁOSKIE LATO

Jedzenie

ZAPACH PIZZY I MAKARONU

Kuchnia z górskiej chaty, ale o prawdziwym włoskim smaku. Od pizzy z pieca opalanego drewnem po spaghetti z krewetkami. Nie zapominając o zupach, ravioli, rybach z jezior i rzek. Aż po niepowtarzalne ciasto z jabłkami z Val di Non.

Górskie smaki i duże pole do interpretacji. Tradycyjna pizza sporządzona z produktów z Trentino staje się prawdziwą gratką dla smakoszy. W wielu miejscach można ją jeść prosto z pieca opalanego drewnem, pachnącą lasem.





KUCHNIA GÓRSKA PRZEŻYWA SWÓJ MOMENT. DZIĘKI NAGRODZONYM GWIAZDKAMI MICHELIN SZEFOM KUCHNI ORAZ ODKRYCIU NA NOWO TRADYCYJNYCH DAŃ, PEŁNYCH SMAKU I ZDROWYCH, ZROBIONYCH Z LOKALNYCH, ŚWIEŻYCH, WIEJSKICH SKŁADNIKÓW ORAZ KRZYSTALICZNIE CZYSTEJ WODY.



Obejrzyj wideo o schroniskach

visittrentino.info/video-mountaindairy

Las, łąka, woda, góry: te elementy, składające się na niezapomniany pejzaż Dolomitów w Trentino, naznaczają także tutejsze smaki. Od wieków górską kuchnię jest prosta, zdrowa, o zdecydowanym smaku, tworzona według przepisów przekazywanych z pokolenia na pokolenie.

W LESIE

Las i jego zapachy obecne są w daniach serwowanych w chacie **Malga Roncac**, nad Moena, na skraju iglastego lasu: zupa chlebowa z kawałkami sera Puzzone di Moena, oznaczonego znakiem jakości Qualità Trentino, gnocchi z polenty z kurkami i kielbasą, „ciajoncie”, czyli ravioli wypełnione serem ricotta i grzybami, polenta z gulaszem, robione w domu grappy. Las nie tylko dodaje wyjątkowego zapachu daniom, ale również pobudza zmysły w czasie spaceru boso po wyznaczonym szlaku. Przytulny **Chalet Piereni** w Val Canali należy do rodziny Zagonel. Piec kaflowy dopełnia rustykalny wystój drewnianego pomieszczenia, gdzie warto się udać na typową przekąskę z Trentino: speck, wędliny i sery. Piero jest ekspertem od grappy, siostra Erica od słodczy, mama Delia jest szefem kuchni, która serwuje gnocchi „de poia” (gryczane), zupę z ziemniaków, porów i sera puzzone, ciasta z owocami leśnymi z najbliższej okolicy.

W **Cascina Zeledria** nad Campo Carlo Magno w zieleni Parco Naturale Adamello Brenta sprzedawane są sery wytwarzane na miejscu z



mleka pochodzącego od krów z alpejskich pastwisk. Kuchnia serwuje tu dania naznaczone lasem: grzyby grillowane lub smażone, carpaccio z jelenia, fondue z lokalnych serów, także ryby z zimnych górskich wód, marynowany pstrąg w pieprzu czy grillowany pstrąg alpejski.

W GÓRSKIEJ CHACIE

NestAlp Malga Campo w Val di Pejo w Parco Nazionale dello Stivo pozwala odkryć życie codzienne górali mieszkających w alpejskich chatkach i zajmujących się wytwarzaniem sera. Właściciele lokalu produkują masło i sery z mleka pochodzącego od ich krów. Aby lepiej przybliżyć swoją historię, stworzyli także małe muzeum obrazujące ich codzienne życie. Przy stole tradycje i opowieści stają się namacalne i pachnące: wypiekany w piecu na drewno chleb, jeszcze ciepły ser ricotta, świeżutkie mleko, marmolady, domowe wypieki, miód z przydomowej pasieki, warzywa z ogródka. W **Malga Jumela** nad Pozza di Fassa można nawet uczestniczyć w odprowadzaniu bydła z pastwiska, dojeniu krów przed kolacją składającą się z serów, polenty, specku, kaszy jęczmiennej okraszonej pokrzywami i ricottą.



Po lewej: ciepłe barwy drewna i rzemieślnicze detale stanowią oprawę obiadów i kolacji w alpejskich chatkach, gdzie można kosztować lokalnych serów oraz leśnych ziół.

Poniżej: danie stworzone przez szefa Alfio Ghezzi z Locandina Margon w Trento, dwie gwiazdki Michelin w 2017.

Poniżej, na lewo: kolorowy talerz z rybą słodkowodną wykonany przez Alessandra Bellingeriego, z Osteria de L'Acquarol: wędzony pstrąg alpejski w gingerino.



Alfio Ghezzi

Alfio Ghezzi, szef w La Locanda Margon, niedawno zdobył swoją drugą gwiazdkę Michelin: „dziękuje to wyróżnienie ze wszystkimi pracownikami, którzy spędzają ze mną całe dni w kuchni”. Jego przepisy niosą ze sobą zawsze jakieś emocje, związek z Trentino, na przykład kawa zbożowa z nutą wina, serwowana z karmelowym cannolo i serkiem mascarpone. „Uwielbiam czerpać inspirację ze smaków mojego dzieciństwa, takich jak gnocchi mojej babci” - twierdzi, ale z drugiej strony przyznaje: „moja kuchnia jest unikatowa w smaku i składnikach, przewodnim motywem jest tu nasz region”. Niektóre składniki jego dań mogą się wydawać na pierwszy rzut oka zaskakujące, ale kulinarne doświadczenie szefa łączy je w harmonijną całość.



Smak na innowację

Składniki dostarczane przez alpejskie tereny, opracowane przez innowacyjnych szefów przekształcają się w wyrafinowane, współczesne dania, które zachowują naturalne aromaty i zapachy. Tak jak w **Bistrot Dolomieu** di Andalo, gdzie młody Filippo Crippa stworzył lokal idealny zarówno na aperitivo, deser, pizzę, jak i kolację, wszystko rygorystycznie z lokalnych, sezonowych składników. W **Osteria dell'Acquarol** w Val di Fiemme, Alessandro Bellingeri, komponuje pstrąga alpejskiego z majonezem z nutą gingerino lub pierożki agnolotti z serem grana trentino leżakującym przez 36 miesięcy z pigwą, sianem, szafranem i miodem. W restauracji **Stube Hermitage** w Madonna di Campiglio, posiadający duże doświadczenia, zdobyte także zagranicą, szef kuchni Giovanni D'Alitta tworzy swoje dania zainspirowane podróżami, ale z akcentami śródziemnomorskimi i z zastosowaniem produktów regionalnych.

WIEJSKA KUCHNIA, Z GRZYBAMI I ZIOŁAMI. SPACERY BOŚO PO LESIE. RYBY Z KRystalicznie czystych wód górskich strumyków i jezior. DEGUSTACJA Z WIDOKIEM NA SZCZYT Y ODBIJAJĄCE SIĘ W WODZIE BĄDŹ W PRZYtulNEJ DREWNIANEJ CHACIE. INNOWACYJNA, ALE CZERPIĄCA Z TRADYcJI KUCHNIA, KTÓREJ MYŚLĄ PRZEWODNIĄ SĄ REGIONALNE, GÓRSKIE SMAKI I AROMATY.

Także w **Malga Sass** z widokiem na Lagorai w Val Floriana, młody szef kuchni Andrea Marcolla proponuje wyrafinowane menu z „domowych” produktów: knedle w rosole z grzybów, makaron tagliolini w ragout, królik według tradycyjnego przepisu.

W Campo Carlo Magno, w okresie letnim praca wre: w **Malga Mondifrà** mleko od tutejszych krów jest codziennie przerabiane na ricottę oraz sery, do spróbowania w restauracji lub kupna.

Nad Tonadico, chata **Malga Venegia** to baza wylotowa do leśnych spacerów a także miejsce, gdzie można się pożywić jęczmienną zupą lub filiżanką gorącej czekolady czy grzany winem, patrząc na majestatyczne Pale di San Martino.

KRÓLESTWO DZIKICH ZIOŁ

Wiosna i lato w Trentino obradzają w zioła, obdarzając tutejszą kuchnię wyjątkowymi aromatami. Jak w restauracji **Van Spitz**, otoczonej modrzewiami doliny Valle dei Mocheni. Serwowane tu dania bazują na lokalnych produktach, a przepisy sięgają do tradycji tej doliny: „rufioi mocheni” (ravioli z kapustą), zupa z pokrzyw, omlet z dzikimi ziołami (takimi jak szparag ostrolistny czy mniszek pospolity). Właściciele towarzyszą gościom w leśnych wyprawach w poszukiwaniu ziół, grzybów i śladów zwierząt. Odznaczona marką Ecoristorazione Trentina restauracja **Miola** to odnowiona chata górską działająca od 1951 r. na łąkach obok stoków narciarskich w Predazzo. Wiosną Elisabetta, właścicielka i szefowa kuchni, zbiera w lasach



Powyżej: szef kuchni w Locanda Alpina w Val di Non do swoich dań dobiera ser Trentingrana. Obok: szef kuchni w Malga Panna.



 **Obejrzyj wideo o alpejskich chatkach**
visittrentino.info/video-farms



Górskie pizze

Pizza, esencja włoskiego smaku, staje się w Trentino gratką dla smakoszy w Excelsior w Cavalese. W tej należącej do Alessandra Grilmozziiego pizzerii używa się mąki mielonej w kamiennych żarnach, ciasto wyrasta na naturalnym zakwasie, a zwierczeniem są wytrawne składniki pizzy takie jak psąg ze strumyka, ser puzzone di Moena połączony z klasyczną mozarellą bufala i pomidorami Piennolo. Także w El Pael w Canazei używane są typowe regionalne produkty, ta tradycyjna włoska osteria podaje smakowite pizze, jak te z grzybami, kielbasą, ziemniakami i rozmarynem.



ziola i dzikie warzywa. Należy tu koniecznie spróbować makaronu penne z mąki kamut od Felicetti, serwowanego z krewetkami z rzeki, pomidorami i pesto z pokrzyw.

O KROK OD WODY

Z lodowca w Dolomitach rodzą się strumyki i jeziora alpejskie o czystych wodach odbijających górskie szczyty. Piękny widok, którym można nacieszyć oczy podczas obiadu. Na przykład w schronisku **Rifugio Nambino**, położonym obok romantycznego jeziora, w którego wodach przeglądamy się Dolomity Brenta, nad Madonna di Campiglio. Od lat 30. schronisko jest prowadzone przez tę samą rodzinę. Na zachwycającym tarasie z widokiem na jezioro je się świeże pieczone pstrągi z ziemniakami. Także widok z restauracji **Stua de Zach** w hotelu Miralago w Soraga (Val di Fassa) dostarcza wielu emocji. W przytulnej sali z panoramą na krystaliczne wody jeziora, skosztować można typowych smaków z tej doliny: sera cher de Fascia, sera typu tosella w żytnim chlebie, orkiszowych pierożków tortelli z serem ricotta. Także jezioro Tovel otoczone parkiem Adamello Brenta ma swój gastronomiczny punkt obserwacyjny w **Chalet Tovel**. Obiad na otwartym powietrzu z klasykami takimi jak placki ziemniaczane (*tortel di patate*), gnocchi ze szpinakiem, knedle, strudel z jabłkami z Val di Non. Jezioro Caldonazzo jest na tyle ciepłe, że można tu sobie pozwolić na kąpiel. Zakończyć ją można kolacją w **Ca' Rossa**, rybę serwują tu wewnątrz lokalu, na werandzie, a nawet na łące.

ADRESY

Malga Roncac

Po obiedzie przechadzka boso po lesie
Strada de Roncac, 7,
Moena
tel +39 334 2221135
malgaroncac.it

Chalet Piereni

Ciepłe, rodzinne przyjęcie
Loc. Piereni n. 8
Val Canali, Tonadico
tel +39 0439 62791
chaletpiereni.it

Cascina Zeledria

Serwowane świeże ryby z wód Trentino
Località Zeledria, 5,
Madonna di Campiglio
tel +39 0465 440303
zeledria.it

NestAlp Malga Campo

Gospoda z muzeum górskiej chaty
Via per Malga Campo,
Celentino, Val di Pejo
tel +39 335 5459515 -
0463 974043
nestalp.com

Malga Jumela

Przed obiadem można uczestniczyć w dojeniu krów
Val Jumela,
Pozza di Fassa
tel +39 348 9301215

Malga Sass

Mistrzowska kuchnia na wysokościach
Loc. Malga Sass,
Valfloriana
tel +39 345 1116762
malgasass.com

Malga Mondifrà

Codziennie świeże sery
Loc. Malgamo di Frà,
Madonna di Campiglio
tel +39 338 1344386
malgamondifra.it

Malga Venegia

Filiżanka czekolady pod
Pale di San Martino
Val Venegia, Tonadico,
San Martino di Castrozza
tel +39 348 0627886

Ristorante Van Spitz

Tradycyjna kuchnia z
Valle dei Mocheni
Località Poun Van Spitz,
Frassilongo
tel +39 333 4742208
ristorantevanspitz.it

Ristorante Miola

Obiad przyprawiony
dzikimi ziołami
Località Miola, 1, Valle
di Fiemme, Predazzo
tel +39 0462 501924
ristorantemiola.com

Rifugio Nambino

Obiad z widokiem na
romantyczne jezioro
alpejskie
Loc. Val Nambino,
Madonna di Campiglio
tel +39 338 1095570
nambino.com

Stua de Zach

Smaki z Val di Fassa,
widok na jezioro
Albergo Miralago,
Passo San Pellegrino,
Val di Fassa
tel +39 0462 573791
albergomiralago.com

Chalet Tovel

Z tarasem nad jednym z
najpiękniejszych jezior w
Dolomitach
Località Lago Tovel,
Tueno
tel +39 348 0627003
chaletovel.it

Ristorante Ca' Rossa

Obiad na brzegu jeziora
Via Valsugana, 26,
Pergine Valsugana
tel +39 0461 530840
ristorantecarossa.eu



**Dowiedz się więcej
o naszych produktach:**

visittrentino.info/kuchnia

PIĘKNE WŁOSKIE LATO

Wyjątkowe trunki

WŚRÓD WIN I BOSKICH BĄBELKÓW

Region, w którym produkuje się jedne z najlepszych włoskich win. Niewielkie winnice lokalnych producentów. Winiarnie i lokale, serwujące doskonałe wina, białe i czerwone. A do aperitivo – niezapomniane wina musujące.

Od brzegów jeziora Garda po szczyty Dolomitów, aperitivo glamour w Trentino zawsze w akompaniamencie Trentodoc. Wiele marek reinterpretuje klasyczne wina musujące, które stało się symbolem doskonałości w enologii.





LOKALNI PRODUCENCI Z PASJĄ PRODUKUJĄCY
DOSKONAŁEJ JAKOŚCI WINA. VINO SANTO -
WYŚMIENITE WINO SŁOMKOWE DO POWOLNEJ
DEGUSTACJI. LOKALE, GDZIE MOŻNA
ROZKOSZOWAĆ SIĘ NAJLEPSZYM APERITIVO,
PRZY PÓLMISKU REGIONALNYCH WĘDLIN I
SERÓW. NOCNA ROZRYWKA DLA MŁODYCH
POKOLEŃ W TRENITINO.

5 0% gmin w Trentino wytwarza wino wysokiej jakości, a 80% wszystkich winnic w regionie poszczycić się może odznaczeniem DOC (kontrolowane oznaczenie pochodzenia) – to fenomen w skali całych Włoch i jednocześnie ważna meta dla miłośników wina. Małe winiarnie produkujące „wielkie” wina, spotyka się tu niemal wszędzie. Winiarze żyją tu w idealnej symbiozie ze swoimi winnicami. Tak jak **Eugenio Rosi**, nieprzeciętna osobowość, nie bojący się innowacji i eksperymentów w celu uzyskania naturalnego wina. Jego Marzemino della Vallagarina marki Poima jest wyśmienite. Na wzgórzu Faedo, przy wejściu do Val Cembra znajduje się winiarnia należąca do **Mario Pojer i Fiorentino Sandri**. Od 1975 po dziś dzień produkuje się tu cenione wina, takie jak Muller Thurgau z winorośli uprawianych na 700 m n.p.m., Besler Biank i Ross oraz Merlino określane „enologiczną magią”. Na skrzyżowaniu Valle di Cembra z Równiną Rotaliana winiarnię **Cantina Endrizzi** prowadzi Paolo i Christine. Od 1885 produkuje się tu Trentodoc Pian di Castello, który swoje imię zawdzięcza skalnemu tarasowi obok zamku Montreale-Königsberg, gdzie na wysokości między 350 a 420 m uprawia się Charonnay i Pinot Nero. **Elisabetta Foradori** prowadzi biodynamiczne gospodarstwo od 2002 r. Jej Teroldego Rotalino przechowywany jest w glinianych amforach, ponieważ porowatość tego materiału zapewnia czystość i zbalansowany smak wina. **Erika Pedrini** w 2012 r. zdobyła tytuł najlepszego winiarza poniżej 35. roku życia, należy do najmłodszej generacji w **Azienda Vitivinicola Pravis**, winiarni z Valle dei Laghi, która odtworzyła winorośla z czasów imperium Austro-węgierskiego, od Negrara po Franconia i Gropello. Erika jest także autorką „pionowego projektu”: winiarnia zajmuje trzy poziomy, aby etapy produkcji wina odbywały się bez użycia pomp hydraulicznych, co w rezultacie daje optymalizację zasobów i oszczędność energii. Jest to jedna z niewielu winiarni produkujących Vino Santo Doc, z winorośli Nosiola, protegowane przez Slow Food - idealne wino słomkowe na specjalne okazje. Wielu z młodych winiarzy, których łączy wspólna pasja, szacunek dla natury oraz lokalnych tradycji, stowarzyszonych jest w organizacji *I Dolomiti*.



Modne lokale i rozrywka

„Intelektualnej” rozrywki dostarcza **Smart Lab** w Rovereto, disco pub, ale też miejsce wymiany kulturowej i przestrzeń dla coworkingu - inkubator nowych, błyskotliwych idei, punkt spotkań. Stąd wyruszyć można w stronę **La Combusta**, baru i restauracji.

JC- John Club w Folgaria po kolacji zamienia się w szalony disco-bar. **Apres Ski Cliff** w Canazei, łączący tradycję z nowoczesnym designem, słynie jako najmodniejszy lokal w całej Val di Fassa. Kolorowa gra świateł sprawia, że parkiet zmienia się w rytm serwowanej przez DJ-ów muzyki niczym kameleon. Muzyka tworzy nastrój także w **Des Alpes Mood Club** w Madonna di Campiglio, lokalu stanowiącym ważne miejsce na mapie nocnej rozrywki w Dolomitach.



Po lewej: elegancki lounge bar w Maso Franch w Giovo (Val di Cembra), restauracja dla smakoszy, wyrefinowany wystrój wnętrza wkomponowany w naturę.

Poniżej: Aperitivo na placu Piazza del Duomo w Trento, na otwartym powietrzu z widokiem na fontannę Neptuna.



ITALIAN STYLE

Pijąc Trentodoc

Aperitivo w Trentino serwuje się obowiązkowo z winem musującym Trentodoc, wykonanym według tradycyjnej receptury z winogron Chardonnay, Pinot nero, Pinot bianco lub Pinot menieur. Produkowany w 45 winnicach regionu, łączy w sobie osobliwości tego terenu, każda butelka jest wyjątkowa (trentodoc.com). Na przykład ta spod etykiety **Flavio**, wino produkowane z ręcznie zbieranych winogron na wzgórzach winnicy **Rotari**. Albo **976 Riserva del Fondatore**, mieszanka szczepów Chardonnay i Pinot Nero powstała w legendarnej winnicy **Letrari**. Najbardziej klasyczne i eleganckie spotkanie przy bąbelkach w Trento odbywa się w **Scigno del Duomo** z widokiem na fontannę Neptuna. W San Martino di Castozza lokal **La mia Enoteca** oferuje degustację 400 rodzajów win musujących, win i grapp z Trentino, serwowanych z wędlinami i serami z **Primiero**. **El Rebechin Wine Bar** w Moena, małe lokalik z tylko dwoma stolikami i czterema krzesłami ma swój niepowtarzalny urok. Słynie z doskonałych przekąsek i jeszcze lepszych win.



Dowiedz się więcej o
naszych winach

visittrentino.info/wino

PIĘKNE WŁOSKIE LATO

Gościnność

CIEPŁE POWITANIE

Drewno, kamienie, kryształy,
zapach żywicy i kwiatów.

Od chat po hotele nad
jeziorem Garda, od bike hotel
po świetnie wyposażone
kempingi, gościnność i usługa
zawsze z uśmiechem.

Cisza, relaks, eko dizajn,
harmonijne obcowanie
z otaczającą przyrodą. To
właśnie Casa Riga w Comano
Terme, którego zabudowanie
idealnie komponuje się
z górskim krajobrazem.
Z pokoi, poprzez wielkie okna,
widok rozpościera się na
lasy i łąki.







Wygodnie, na łonie przyrody, ze świetnymi usługami, słowem: hotele idealne. Ale dzisiaj wymaga się czegoś więcej. Liczy się miejsce z duszą, stworzone z pasją. Nie ważne, czy chodzi o pięciogwiazdkowe hotele, czy skromne bed& breakfast w górskiej chacie, ważna jest atmosfera, zapachy, których nie ma w mieście. I ujmujący „odgłos” ciszy.

POKOJE PEŁNE ALPEJSKICH ZAPACHÓW

Zapach świeżo ściętej trawy, żywicy, drewna, pieczonego chleba, ciast robionych w domu to znak rozpoznawczy **El Camin che fuma**,

drewnianej chaty w lesie, w Tonadico wzdłuż trasy wijącej się aż do Passo Cereda (1 369 m), niczym kreska naszkicowana między zieloną lśniącej łąki a iglastymi lasami. Właścicielka Gianna Tavernaro zaraża swoim uśmiechem. Stare meble zostały przez nią pieczołowicie odnowione, łóżka pomalowane, prześcieradła udekorowane haftami. Mieści się tu też mała biblioteczka. El Camin mieści się w okolicy Primiero, gdzie można odkryć małą perełkę sztuki - pochodzący z IX w. kościół San Vittore e Corona, z freskami świętych i rycerzy. Zapach truskawek wypełnia **Maso Grison** - 6 pokoi w drewnie i kamieniu w Val Rendena, położone pośród łąk obfitujących w jagody i owoce leśne. Hoduje się tu Noriker, masywne, górskie konie, jedną z najstarszych na świecie ras, cenią już w czasach rzymskich. Pasą się na łąkach rustykalnego ośrodka agroturystycznego, u podnóża Caré Alto (3 462 m), legendarnego szczytu na szlaku I wojny światowej. W Maso

Powyżej: naturalne odprężenie w Bio Hotel Hermitage w Madonna di Campiglio dzięki saunie z aromatami górskich ziół oraz zabiegom z zastosowaniem arniki i kwiatów z alpejskich łąką.



WAKACJE PEŁNE WRAŻEŃ Z TRENTINO GUEST CARD

Dostępna przy rezerwacji w ponad 1600 strukturach hotelowych, ważna cały rok; do ściągnięcia także aplikacja na Android i iOS.

Trentino Guest Card łączy w sobie liczne możliwości składające się na wyjątkowe wakacyjne doświadczenie. Do dyspozycji najlepsze usługi w Trentino. Przyroda, sztuka, enogastronomia, wellness: Trentino staje otworem, a bezpłatne przejazdy publicznymi środkami transportu, zwiedzanie muzeów i zamków umilą pobyt gościom. Karta zapewnia zniżki w strukturach trzech parków krajobrazowych, termach i wielu innych miejscach. Na przykład: 10% zniżki na zakupy i wizyty w ponad 50 winiarniach, wytwórniach sera, u producentów takich jak Melinda oraz na atrakcje proponowane przez portal gooutdoor.it. Trentino Guest Card znacznie podwyższa jakość wakacji i pozwala w pełni cieszyć się atrakcjami regionu.

Ważna przez całą długość pobytu w ponad 1600 hotelach, kempingach i strukturach, które biorą udział w inicjatywie.

Aby mieć dostęp do bogatej oferty usług, można ściągnąć aplikację, skanując smartfonem kod QR. Od czerwca dostępna także aplikacja łatwa do ściągnięcia na Android oraz iOS. Ponadto od tego roku można będzie samodzielnie wystawić kartę poprzez portale turystyczne lub strony internetowe hoteli, a następnie aktywować ją w wybranym hotelu bądź biurze promocji turystycznej.

Info: visittrentino.infoguestcard



Sztuka, przyroda, wellness i wysmienita kuchnia. Trentino Guest Card oferuje zniżki na liczne usługi, bezpłatny przejazd publicznymi środkami transportu oraz bezpłatny wstęp do muzeów i na zamki w Trentino.



GOŚCINNOŚĆ? TO DEWIZA TARENTINO: DO WYBORU BED & BREAKFAST Z BIO DIZAJNEM LUB TRADYCYJNYMI GOSPODAMI POŁOŻONYMI W CISZY ŁĄK I LASÓW; HOTELE DLA AKTYWNYCH, OFERUJĄCE PRZEWODNIKÓW DLA ROWERZYSTÓW, MIŁOŚNIKÓW CHODZENIA PO GÓRACH ORAZ WSZEKICH INNYCH SPORTÓW; HOTELE DLA RODZIN ZE ŚWIETNYMI UDOGODNIENIAMI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY: ROZRYWKI NA ALPEJSKIM SAFARI, ŚLADAMI LISÓW I JELENI.

można jeździć na koniach lub karocą, rowerem na trasie (28 km) w Val Rendena: najbardziej spektakularna ścieżka to ta wzdłuż rzeki Sarca z widokiem na Dolomity Adamello-Brenta.

Zapach sosny w pokojach, a za oknem woń pól i kwiatów w **Agritur Agua Biencia** w Val di Fassa, należącego do tej samej rodziny od początków minionego wieku. To miejsce, do którego warto się wybrać z dziećmi, ponieważ znajduje się tu mini zagroda z kucykami, lamami, alpaka. Gości przywita indyk Giancarlo. W piątki można uczestniczyć w przyprowadzaniu krów z pastwiska.

Zapach lata i wiatru poczuć można w **Le Ali** w Caldonazzo - B&B z wystrojem wnętrza „total white”. „Słońce trzeba mieć w sercu”, głosi napis na ścianie w jednym z pokoi. Słońce (i wiatr) stale towarzyszą tu miłośnikom żagli i canoa oraz rowerzystom pokonującym trasę Trento-Bassano i zmierzającym się z podjazdem dla MTB w Vezzena (1.400 m). To także dobry adres dla miłośników książek i dobrej muzyki: Trentino Book Festiwal odbywa się w czerwcu (15-18/06).

HOTELE OTULONE BŁOGĄ CISZĄ

Ekologia, ekobudownictwo: na te tematy dużo się mówi, natomiast w Trentino zostały one wprowadzone w życie. Przykładem jest **Casa Riga** w Comano Terme, ikona niewidocznej architektury. Obiekt mieści się na wzgórzu, w zagięciu łąki, między sadami, które można oglądać przez oszklone ściany. Wnętrza współczesne, energooszczędne. I cisza: słowo-kłucz powtarzające się w komentarzach gości.

Cisza, spokój, piękno krajobrazu Dolomitów i szczytu Lagorai to po-



Kemping: gdzie i dlaczego

Camping Spiaggia Molveno: ponieważ mieści się na plaży jeziora Molveno, największego zbiornika wodnego w Alpach powyżej 800 m, z basenami, boiskami, kortem tenisowym. Ponieważ bungalowy mają tu 40 m² oraz patio 10 m². Posiada znak Qualità Parco, zarezerwowany dla struktur dbających o środowisko.

Camping al Sole: ponieważ jest dostosowany do potrzeb rodzin oraz za położenie na brzegu jeziora Ledro. Możliwość uprawiania sportu, od żagli po trekking. Nowe ekologiczne bungalowy (Casa Clima) z salonem, kuchnią i trzema sypialniami.

Camping Vidor Family&Wellness resort: ponieważ znajduje się w Vigo di Fassa. Ten czterogwiazdkowy resort pod gwiazdami to nie tylko kemping, ale też apartamenty, domki, suite. Usługi i serwis z myślą o dzieciach, ponadto bogata oferta dla dzieci i młodzieży od jazdy konnej po trekking.

Dolomiti Camping Village: ponieważ posiada jedno z najlepszych centrów sportowych w Val di Sole: wynajem rowerów, eksperci od canyoningu, wycieczki piesze lub na rowerach górskich. Zaraz obok mieści się Rafting Center Val Di Sole: 30-letnie doświadczenie sportowe i doskonała organizacja. Do wyboru pokoje, domki, apartamenty. Plussem jest też tutejsze spa, należące do sieci Vitanova: od terapii błotnej po zabiegi oczyszczające.



Na lewo: Chalet Fogajard w Madonna di Campiglio – hotel całkowicie przyjazny środowisku. Na stronie obok poniżej: sala zabaw w Hotelu Rio Stava w Tesero posiadającym ekologiczne jezioro, w którym można się wykąpać.

wody do podażania ścieżką wiodącą do **Chalet nel Doch**, wśród lasów Lozen w San Martino di Castrozza. Na zewnątrz to typowa górská chaćta, w środku natomiast nowoczesny hotel: materiały bio, dizajn wnętrz. Ta oaza dla duszy została zaprojektowana z myślą o osobach pragnących zapomnieć o codzienności, stresie, hałasie, korkach. Ta sama filozofia przewodni w **Chalet Fogajard**, obok popularnej miejscowości Madonna di Campiglio. Dwoma ważnymi aspektami są tutaj piękno Dolomitów Brenta i ekologia. Wszystko jest eco friendly: panele słoneczne, zbiorniki wody deszczowej, naturalne kosmetyki w małym spa, a nawet środki używane do sprzątania. Pokoje wykonane są w drewnie modrzewiowym lub z użyciem drewna odzyskanego z rozbiórki górskich chat. Kuchnia oddaje kulturę lokalną, także sposób prezentacji potraw - kolory i kształt niczym z abstrakcyjnych obrazów.

LATO POD ZNAKIEM WELLNESS

Centra wellness, hotele i agroturystyka ze Spa to biznes wart ponad 21 mld euro we Włoszech (14% światowego rynku turystyki). Górská przyroda dodatkowo dobroczynnie wpływa na harmonię ciała i umysłu. Czyste wody z rzek i strumyków bogactwo roślin, zioła z łąk i lasów. Czarna porzeczka i winogrona to podstawa bio kosmetyków i zabiegów na twarz



ITALIAN STYLE

Przytulne gniazdko

Pokój typu suite 30 m², wykończenia w stylu eco-dizajn, z balkonem 7,5 m² i stolikiem do śniadania. To jednak nie opis pokoju hotelowego, a ... domku na drzewie - specjalnej oferty ośrodka Sagron Mis. Domek położony jest 3 m nad ziemią i stanowi pierwszy z trzech urokliwych „gniazdek” w Valle del Primiero, 28 km od San Martino di Castrozza. Wejście jest łatwe - są tu schody, ponieważ wszystko zostało tu zaprojektowane z myślą o wygodzie. I o naturze: buki, jodły, a w tle Dolomity w Parco Nazionale Paneveggio - Pale di San Martino. Opcjonalnie do wyboru gości oddano 18 pokoi w chacie Baita Sargon ze spa.

w **Hotel Corona Andalo** wśród Dolomitów Brenta. Drewno i jałowiec służą do masażu za pomocą pałeczek wykonanych z drewna orzechowego. Tutaj dobre samopoczucie jest głównym tematem wakacji: od wykorzystującego górskie materiały, bio-dizajnu w pokojach po spotkania z przewodnikiem alpejskim w celu dobrania odpowiedniej aktywności fizycznej, od nordic walkingu po alpejskie wyprawy. Czarna porzeczka, alpejski storczyk zwany nigritellą oraz siano to składniki zabiegów w hotelu **Ladina** w Val di Fassa, który należy do Vitanova, sieci wyselekcjonowanych hoteli i resortów spa w Trentino. Od gór po jezioro. **Lido Palace w Riva del Garda** był w XVII w. klasycznym hotelem dla arystokracji habsburskiej, dziś przystosowany jest do potrzeb współczesnych gości. Obszerne pokoje charakteryzuje przestrzeń i cisza. Piękno przyrody kusi w otaczającym parku: cedry, cisy, palmy, wśród których znajdują się baseny i strefy masażu. Lekka kuchnia w bistro i przysmaki szefów w restauracji **Il re della Busa**, która skupia się na produktach lokalnych, proponując ryby słodkowodne. Masaże holistyczne w Spa o wielkości 1500 m².



Z DZIEĆMI

Misie ułożone na łózkach, pszczołka Maja, portrety Śpioszka i Mędrka z siedmiu krasnoludków w pokojach. **Alpino Family Hotel** w Andalo to prawdziwy hotel dla rodzin, w którym każda przestrzeń i usługa zostały stworzone z myślą o dzieciach. I to w każdym wieku, maluchom posłuży basen z piłeczkami i zjeżdżalnia, starsi mogą wspinać się po drzewach, grać na boisku, wymyślać historię do teatryku marionetkowego, konkurować w poszukiwaniu skarbu. Opiekunowie z hotelu są mistrzami w wymyślaniu opowieści i konkursów.

Nie brakuje fantazji także animatorom z **Family Hotel La Grotta** w Vigo di Fassa. Są tu przewodnicy terenowi, z którymi przemierza się górskie szlaki, uczy się rozpoznawać ślady jelenia i kryjówki lisów oraz przewodnicy alpejscy, z którymi można stawiać „pierwsze kroki” na skalnych ścianach i poczuć emocje wspinaczki. Ale znajdziemy tu także hotele dbające o rodziców, które serdecznie witają także niemowlęta i oferują możliwość spacerów po ścieżkach dostosowanych do wózków. Starsze dzieci można powierzyć opiece wyszkolonej obsługi a samemu cieszyć się wakacjami bez stresu. Hotel **Rio Stava** w Tesero, w Val di Fiemme posiada park o wielkości 10 tys. m², jezioro biologiczne (z możliwością kąpeli), ścieżkę bio saun z zapachami aromatycznych ziół, masażem z olejkami z sosny limby, która przywraca ciału vitalność. Do wypróbowania po spacerze w Vitality Park Trentino lub raftingu na rzece Avisio, która rodzi się z lodowców na szczycie Marmolada i następnie łączy się z Adygą.

Powyżej: otoczona winoroślami elegancka agroturystyka **Vivere Suites and Rooms** nad Arco. Prywatny ogród, weranda nad basenem, salon z kominkiem i muzyką oraz centrum wellness oferujące zabiegi specjalistyczne dla sportowców, a także możliwość uprawiania jogi o świcie i zmierzchu. Po prawej: w **Chalet nel Doch**, starej odrestaurowanej chacie górskiej położonej pośród lasów Lozen w San Martino di Castrozza, goście witani są z uśmiechem.



KEMPING? ZMIENIŁ ZUPEŁNIE SWOJE OBLCIŁE. CZTEROGWIAZDKOWE BUNGALOWY, OSZKLONE Z WIDOKIEM NA ZIELEŃ, SALONY, POKOJE TYPU SUITE, SPA Z MASAŻAMI I BŁOTNĄ TERAPIĄ. TO REWOLUCJA DLA TYCH, KTÓRZY KOCHAJĄ WYPOCZYNEK NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.

Hotele dla rowerzystów

Wyposażone we wszystko, co potrzebne miłośnikom rowerów, MTB i motorów, od warsztatów po przewodników na trasach. **Aktivhotel Santa Lucia** w Torbole to najpopularniejszy bike hotel nad jeziorem Garda, słynący z pożywnych śniadań, skomponowanych z myślą o sportowcach. 22 km od Trento, na płaskowyżu Piné mieści się ekohotel **Bio Hotel Brusago Piné**. Został on wybrany jako jeden z hoteli Mountain Bike Holidays, idealny dla cyklistów. Tak jak **Hotel Castel Pietra** w Primiero i **Hotel Cristallo** w Levico, łączący sport i dobroczynne właściwości term.

ADRESY

Baita Sagron Mis

Górska chata ze spa i domkiem na drzewie Via Prà di Là 4, Costona di Sagron Mis tel +39 0439 65085 baitasagronmis.eu

El Camin che fuma

Bed and breakfast w drewnianej chacie w lesie Strada per Passo Cereda, Tonadico tel +39 368 7413582 trentinobedandbreakfast.it/bef/el-camin-che-fuma

Maso Grison

Sześć pokoi pośród łąk z owocami leśnymi, możliwość jazdy konnej Loc. Borzago 54 b, Spiazzo Rendena tel +39 0465 800071 masogrison.com

Agritur Agua Biencia

Prawdziwa farma ze zwierzętami, 10 urokliwych pokoi Località Ramon, Pozza di Fassa tel +39 0345 2865410 agrituraguabiencia.it

Le Ali

Bed & breakfast cały w bieli nad jeziorem Caldonazzo Loc. Brenta 55, Caldonazzo tel +39 0345 0229610 bedandbreakfastleali.it

Casa Rigas

Dizajnerski bed & breakfast i agroturystyka, ikona architektury Loc. Col Longhe 2, Poia, Comano Terme tel +39 0348 2213038 bedandbreakfastcomanotrentino.it

Chalet nel Doch

Gospoda z dizajnerskim

wnętrzem, w ciszy lasu Via Villanova 22/A Fraz. Prade, Canale San Bovo tel +39 0439 763206 chaletneldoch.com

Chalet Fogajard

Ekologiczna agroturystyka z małym centrum wellness Loc. Fogajard 36, Madonna di Campiglio tel +39 0465 442619 chaletfogajard.it

Hotel Corona Dolomites

Pokoje w ekodziałynie, spa z zastosowaniem darów okolicznych lasów Via Dossi 6, Andalo tel +39 0461 585872 coronadolomiteshotel.com

Hotel Ladinia

Resort wellness w Val di Fassa Str. de Chieva 2, Pozza di Fassa

tel +39 0462 764201 hotelladinia.com

Lido Palace

Zabytkowy hotel nad jeziorem, park i spa o powierzchni 1500 m² Viale Giosuè Carducci 10, Riva del Garda tel +39 0464 021899 lido-palace.it

Alpino Family Hotel

Dla rodzin, wiele usług i zajęć dla dzieci Via Priori 17, Andalo tel +39 0461 585946 alpinofamily.it

Family Hotel La Grotta

Dla podróżujących z dziećmi lub młodzieżą. Wydarzenia sportowe, wycieczki z przewodnikiem Via Soraporta 8, Vigo di Fassa tel +39 0462 764047 hotellagrotta.it

Rio Stava Family Resort

Z parkiem wielkości 10 000 m² i jeziorkiem, w którym można się kąpać Via Mulini 20, Tesero tel +39 0462 814446 hotelriostava.com

Więcej na Visit Trentino www.visitrentino.info/ hunterkunfte



Dowiedz się więcej o zakwaterowaniu w Trentino

visitrentino.info/zakwaterowanie

DO ZWIEDZANIA W POBLIŻU TRENTO

WYCIECZKI PEŁNE EMOCJI TYLKO DWIE GODZINY STĄD

Verdi, Puccini, Mascagni. Wielcy mistrzowie opery włoskiej powracają do Areny w **Weronie** ze swoimi największymi dziełami, które podziwiać można przez cały sezon letni. 17 lipca odbywa się cykliczne spotkanie z gwiazdą o międzynarodowej sławie, Roberto Bolle i jego spektaklem "Bolle and Friends".



Otoczona rzeką Mincio, której bieg został zmieniony w XII w. w celu utworzenia 4 obronnych jezior wokół miasta, **Mantova** odbija się w wodach, które oglądać można z mostu u wejścia do bram. Należące do możnego rodu Gonzaga, było to jedno z ważniejszych ośrodków sztuki w Europie. Nie do przegapienia wizyta w Palazzo Te ze wspaniałymi freskami ściennymi, wybudowanym przez Gulio Romano w XVI w.



BOLZANO

58Km > 0:43h

ROVERETO

26Km > 0:30h

VERONA

97Km > 1:10h

MILANO

223km > 2:30h

MANTOVA

125 km > 1:20h

INNSBRUCK

AUSTRIA

228 km > 2:45h



Innsbruck to stolica austriackiego Tyrolu, z zabytkowym centrum w stylu gotyckim. Wizyta w tym mieście to istna wyprawa do serca carskiej Austrii. Obowiązkowy spacer po wybrukowanej Herzog-Friedrich-Strasse do Goldenes Dachl, złotego dachu, symbolu miasta. Dach balkonu pałacu Maksymiliana został wyłożony połączoną dachówką z miedzi, a parapet balkonu zdobią liczne rzeźby. Na przeciwko znajduje się Dom Helbling, typowo gotycki budynek z piękną fasadą ze sztukaterią w stylu rokoko w pastelowych kolorach.

TRENTO

ENEZIA

163Km > 2:45h



Wenecja to wyjątkowe miasto o nieprzemijającym uroku. Latem można cieszyć się kolacją, siedząc przy stoliku na świeżym powietrzu w trattorii (w dialekcie weneckim „bàcari”) lub odwiedzić Lido z willami z początku ubiegłego wieku i zażyć kąpieli w morzu. Właśnie tu pod koniec sierpnia odbywa się Mostra del Cinema, festiwal filmowy, na który zjeżdżają gwiazdy o międzynarodowej sławie. W pierwszą niedzielę września Canale Grande wypełniają bogato przebrani uczestnicy parady oraz zawodnicy startujący w zacieklej regacie Regata Storica.



VISITTRENTINO.INFO

