



6 AGOSTO 2020

COMUNICATO STAMPA

## HIKE & MORE: 5 ATTIVITÀ CHE RENDONO L'HIKING A LIVIGNO UN'ESPERIENZA UNICA

**Per rendere l'hiking ancora più incredibile e provare emozioni uniche, Livigno propone 5 esperienze che lo uniscono ad attività adrenaliniche come l'e-bike, lo yoga, l'arrampicata e il kayak.**

Per gli amanti della montagna, dell'altura e del clima fresco ma anche per chi desidera passare del tempo in famiglia o con gli amici immerso nelle bellezze della natura, l'estate diventa sinonimo di passeggiate e di escursioni.

Non serve necessariamente essere esperti di sport estremi: **a Livigno la montagna è per tutti** e a rendere sempre più piacevole per ogni visitatore il soggiorno estivo nel Piccolo Tibet è l'**offerta hiking**, ricca di esperienze ed attività adatte a qualsiasi età e livello. A rendere il tutto ancora più incredibile è **Hike & More**, il programma di esperienze uniche che abbinano l'hiking alla bike, allo yoga, all'arrampicata o addirittura al kayak,

### **1. BIKE&HIKE - quando l'hiking incontra la bici**

La combinazione di queste due attività crea un'esperienza indimenticabile: tutti i lunedì, dal 6 luglio al 31 agosto, insieme alla Guida Alpina si raggiunge una suggestiva cima di 3000m unendo il trekking alla bici. Si parte dal centro di Livigno con l'e-bike, così da percorrere con facilità e rapidità la prima parte del sentiero e avvicinarsi il più possibile ai 2300-2500 metri. Gli ultimi 500-700m vengono invece percorsi a piedi, fino a toccare i 3000 metri di una delle cime tra Monte Vago, Monte Breva, Pizzo Filone o, infine, Monte Cotschen.

[livigno.eu/evento/bike-e-hike-ai-3000-di-livigno](http://livigno.eu/evento/bike-e-hike-ai-3000-di-livigno)

**LIVIGNO**  
feel the alps

## **2. YOGA EXPERIENCE - CAROSELLO 3000 - hiking, saluto al sole e wellness brunch**

L'esperienza è un vero e proprio saluto al sole: ogni domenica, dal 19 luglio al 6 settembre, la partenza è alle 6.30 dal Ristoro Carosello 3000, da cui si sale in cabinovia e si procede lungo la cresta della Montagna fino ad arrivare al Madonon, un suggestivo spot con vista su tutta la valle di Livigno. Proprio qui si tiene una speciale lezione di Ashtanga Yoga di fronte al sole che sorge tra le vette, per poi ritornare al rifugio di Carosello 3000 e concludere l'esperienza al meglio con un wellness brunch tra le cime del Piccolo Tibet.

[livigno.eu/evento/new-carosello-3000-yoga-experience](http://livigno.eu/evento/new-carosello-3000-yoga-experience)

## **3. YOGA ACTIVE - hiking, arrampicata, yoga e alpinismo**

L'alpinismo, l'arrampicata e il trekking hanno molto in comune con lo Yoga: mirata al miglioramento della flessibilità e alla consapevolezza respiratoria, questa esperienza vede collaborare le Guide Alpine e uno Yoga Teacher tutte le domeniche, dal 5 luglio al 30 agosto. Il risultato è un aumento del benessere fisico tramite piccoli e grandi gesti che possono far cambiare il modo di vivere l'outdoor.

[livigno.eu/evento/yoga-active](http://livigno.eu/evento/yoga-active)

## **4. AVVENTURANDO IN VAL DELLE MINE - adrenalina, avventura e tanto hiking**

Da vivere con gli amici ma anche insieme a tutta la famiglia, Avventurando in Val delle Mine è un percorso attraverso la natura incontaminata della Val delle Mine. Si inizia attraversando una breve via ferrata e le zip-line, sospesi su torrenti e canyon alpini, e si continua e si continua poi destreggiandosi tra guadi e percorsi di equilibrio e abilità.

[livigno.eu/evento/avventurando-in-val-delle-mine](http://livigno.eu/evento/avventurando-in-val-delle-mine)

## **5. LAKE EXPERIENCE - kayak sulle acque del lago dopo una piacevole camminata**

L'esperienza inizia con una breve passeggiata che dalla Latteria prosegue lungo una strada sterrata pianeggiante. Immersa in un meraviglioso bosco di larici e lunga poco più di 2 km, la strada costeggia il lago regalando una piacevole camminata adatta a tutti, anche alle famiglie con passeggini. Arrivati al Ristoro Alpisella, presso il molo, è possibile noleggiare kayak a 1 o 2 posti e pedalò fino a 5 posti, perfetti per un'uscita in famiglia, ma anche le classiche barche a remi o, per i più esperti, lo stand up paddle. Da qui è possibile concedersi un giro tranquillo sulle acque cristalline del Lago di Livigno e raggiungere la floating island, una piccola isoletta di legno nel cuore del lago dove attraccare per prendere il sole su sdraio e panchine o scattare una foto davvero unica.

Per ogni informazione sulle modalità di prenotazione e per tutti i dettagli sulle singole attività: [livigno.eu/hiking-and-more](http://livigno.eu/hiking-and-more)