



## CINQUE SPORT DA FARE NEL PICCOLO TIBET

**Livigno è una palestra all'aperto a 1.816 metri d'altezza:  
un vero e proprio paradiso per tutti gli sportivi**

A Livigno gli sportivi non potranno annoiarsi: è un vero e proprio paradiso dello sport outdoor, posizionato a 1.816 metri d'altezza, sia per i veri *sport addicted* che per chi pratica attività sportiva in modo occasionale. Inoltre, allenarsi in alta quota è riconosciuto come un vero e proprio "must" per chi vuole aumentare le proprie prestazioni atletiche: se svolto con costanza, può permettere di ottenere performance di elevata intensità per un tempo prolungato.

Un altro vantaggio dell'attività sportiva in altura? Il paesaggio. Chi pratica sport nel Piccolo Tibet, infatti, è circondato dai meravigliosi paesaggi naturalistici della valle, che non solo rappresentano una bellissima vista per gli occhi, ma sono anche garanzia di aria pulita e di benessere sia per il corpo che per l'anima.

Sono molti gli sport che possono essere praticati nella nota località valtellinese, ma questi cinque sono perfetti per gli ultimi giorni estivi.

### **Bike**

A Livigno sono presenti diversi **sentieri di biking**, facilmente raggiungibili anche grazie a moderni ed efficienti impianti di risalita – il Mottolino chiuderà il 25 Settembre, mentre il Carosello il 19 settembre – a cui si può accedere tramite il **Bike Pass Livigno**.

Per gli amanti del **downhill e freeride**, la scelta perfetta è sicuramente il **Bikepark Mottolino Fun Mountain**, il primo in Lombardia e l'unico in Valtellina, ma soprattutto uno fra i migliori in Italia. Realizzato nel 2005 in occasione dei Mondiali di MTB e da allora costantemente implementato e aggiornato, offre 14 sentieri adatti a tutti suddivisi in tre livelli di difficoltà. Oltre ai sentieri, qui sono presenti anche strutture in grado di soddisfare principianti ed esperti.

Anche il **Mountain Park Carosello 3000** e il **Mountain Area Sitas** sono progettati per essere accessibili da ogni tipo di biker: dall'inaugurazione del primo sentiero nel 2015, sono stati realizzati 30km di nuovi percorsi Flow Trail (quindi sentieri più veloci e fluidi) che, uniti alle mulattiere preesistenti, formano una grande bike area adatta a tutti i livelli di preparazione.

Per chi invece preferisce il **road bike**, ovvero il ciclismo su strada, Livigno è un punto ideale, sia di partenza che di arrivo, per vivere l'indimenticabile esperienza di pedalare su alcuni dei **passi alpini che hanno fatto la storia del ciclismo**: lo Stelvio, il Bernina, il Gavia, il Mortirolo, il Foscagno e il Maloja. Per i biker di strada che invece preferiscono un'escursione più tranquilla, sempre circondati dalla natura, la soluzione è la **pista ciclabile**: adatta a tutti – anche alle famiglie con bambini -, la pista ciclabile del Piccolo Tibet si snoda lungo circa 17km seguendo tutta la lunghezza della valle.

### **Trekking**

La montagna è per tutti: a Livigno, infatti, non manca la possibilità di scegliere escursioni adatte a grandi e piccoli, a professionisti e amatori, ma anche per chi – una volta ogni tanto – vuole trascorrere una giornata immersi nei paesaggi naturalistici valtellinesi. La vasta **rete sentieristica** – composta da oltre **1.500km di percorsi facilmente raggiungibili a piedi o in cabinovia** – tocca i **3.000 metri di altezza**.

Nelle valli che abbracciano Livigno ci sono diversi sentieri. Le famiglie potranno scegliere quelli tramite cui raggiungere malghe, prati attrezzati con aree picnic e dove poter giocare in libertà, mentre chi vuole mettersi alla prova, può scegliere 10 delle 22 cime delle Alpi italiane che circondano il Piccolo Tibet raggiungono un'altezza superiore ai 3000 metri: queste sono quelle considerate da sempre le più rappresentative di Livigno e che offrono una vista privilegiata. Su ognuna di queste dieci vette, vi è un QR code da scansionare tramite l'app MyLivigno per poter annotare il proprio "diario di vetta" digitale, da rileggere in ogni momento. Dopo aver raggiunto e documentato sull'app il raggiungimento di due di queste cime, sarà possibile ricevere un moschettone per ogni vetta raggiunta.



## Golf training area

La Golf Training Area, che sarà aperta fino al 30 Settembre, è un campo di allenamento sintetico, unico nel panorama alpino e il più alto d'Europa, pensato sia per i golf addicted che per chi non si è mai cimentato nella sua pratica.

Sviluppato su 10.000mq, il campo pratica è composto da una zona pitch and putt, un driving range di 250 metri e tre green con diverse difficoltà, ognuno raggiunto da altrettanti diversi tee di partenza.

## Arrampicata

L'arrampicata racchiude divertimento, soddisfazione e tanta concentrazione: questo sport, infatti, sviluppa sia le abilità fisiche che psicologiche di chi sceglie di intraprenderlo. Ma entrare nel "mondo verticale" comporta anche una continua sfida con se stessi! A Livigno è possibile imparare – in 4 ore circa – le nozioni fondamentali per iniziare ad arrampicare, i movimenti base, il materiale necessario, i nodi fondamentali da utilizzare durante le scalate, i sistemi di assicurazione... Tutte informazioni base per testare le proprie capacità, sia sulle semplici scalate sul fondovalle che sulle alte pareti alpine limitrofe.

## Escursione a cavallo

Per chi desidera immergersi nella natura ma a contatto con gli animali, la soluzione perfetta è un'escursione a cavallo. Ogni giorno, dalle 12.00 alle 16.00, l'Agriturismo Mountain Farm La Tresenda propone a tutti, anche ai principianti dai 14 anni compiuti, di fare delle escursioni a cavallo, passeggiando nei meravigliosi boschi livignaschi, accompagnati da un istruttore equestre.

Per maggiori informazioni: <https://www.livigno.eu>

## About Livigno

Situata in Lombardia, nel cuore delle Alpi italiane, Livigno, con i suoi 115 km di piste e impianti di risalita è nota ai più per la durata della stagione invernale, tra le più lunghe in Italia: la neve, infatti, è assicurata da novembre fino a maggio grazie alle abbondanti nevicate e alle innovative tecniche di stoccaggio della neve. Negli anni, Livigno si è affermata tra le località più famose al mondo per gli sport invernali e le attività outdoor, tanto da conquistare il titolo di Comune Europeo dello Sport 2019 e diventare sede delle gare di snowboard e freestyle per le Olimpiadi Milano Cortina 2026. A completare e rendere unica l'offerta di Livigno ci sono oltre 250 negozi per uno shopping esclusivo, il centro sportivo e benessere Aquagrande, l'attenzione particolare ai bambini e alle loro famiglie.