

## Primo raduno europeo per biker

Tweet

*Dal 31 luglio al 3 agosto, Livigno diventa un universo sportivo: 108 km per andare in bicicletta a casa di Nietzsche, yoga all'alba e 3K Up&Down*

22/06/2015 | [Invia email](#) | [Stampa articolo](#)



**Siete sportivi attenti al fisico e alla mente?** Dal 31 luglio al 3 agosto Livigno, il "Piccolo Tibet delle Alpi", diventa un universo sportivo dove divertirsi provando sessioni di yoga e pedalando per i dintorni di Livigno.

Il gruppo Lungolivigno ha preparato un pacchetto speciale; con aperitivi (il giorno d'arrivo si brinda alla Birreria 1816 con "#MrNessuno - Willy Mulonia - e una chitarra - Guido Foddis) poi si partecipa alla **sfilata in bicicletta lungo la via pedonale di Livigno**, sempre accompagnata dalla musica.

La serata è dedicata al **primo raduno europeo per gli amanti dei viaggi su due ruote**; palco libero per tutti i cicloviaggiatori, che possono raccontare una storia. La storia più bella riceverà un premio. A seguire, grigliata, birra e musica.

### **Lezione: "la preparazione della bicicletta prima di un'uscita"**

Per il secondo giorno la sveglia suona presto: alle ore 6.30, all'Hotel Lac Salin Spa & Mountain Resort c'è il saluto al sole con il Maestro Alberto Milani, istruttore internazionale (Csen e RYT200) ed esperto

di yoga x outdoor sport. Con la brezza mattutina e le prime luci dell'alba, lo yoga è ancora più rigenerante. **Alle 9 si può assistere alla lezione "la preparazione della bicicletta prima di un'uscita" da "l'm Sport Store": un meccanico professionista spiegherà come preparare la bicicletta al meglio.** E l'escursione segue subito dopo: alle 10 si parte per andare da Nietzsche. Si passa il **Passo Bernina, Lago Bianco, Sankt Moritz, Laghi dell'Engadina, Sils Maria**, si passa per la casa di Friedrich Nietzsche e si ritorna: 108 chilometri totali, con la possibilità di tornare in treno al Bernina.

#### **L'evento clou: "3K Up&Down"**

**Il terzo giorno c'è l'evento clou: dalle 9 alle 17 è tempo di "3K Up&Down", si sale a 3.000 metri con la funivia, si percorre un trail di 13 chilometri e poi si risale di nuovo.** Una competizione con se stessi, un'occasione per passare una giornata sui sentieri di Livigno. Nessuno arriva ultimo. Tutti arrivano primi nella loro categoria.

**Il pacchetto: durata 3 notti con trattamento di mezza pensione.** Periodo dal 31 luglio al 3 agosto 2015. **Per saperne di più c'è il sito.**