



29 LUGLIO 2015

# Ecco il festival per chi ama lo sport in montagna

Valerio Minutiello / Lascia un commento / 264 / 1

Non riuscite a stare fermi nemmeno in vacanza? In questi giorni **Livigno** (So) è il paradiso per chi ama fare sport in un contesto naturale stupendo. Dal 27 luglio al 2 agosto va in scena l'**Adventure Awards Days**, una settimana dedicata agli sport outdoor e ce n'è davvero per tutti i gusti: **trekking** e **pagaiate** sotto le stelle, **corse** speciali con famosi **ultrarunner** a più di 2000 metri, **yoga** specifico per corridori e ciclisti. In più, quest'anno il festival ospiterà anche tanti appassionati di **bicicletta** con la prima edizione del **BAM** (European Bicycle Adventure Meeting): per loro, tra le tante iniziative c'è una pedalata collettiva di 108 km che porta fino alla casa di **Nietzsche**.



**TRA SPORT E RELAX** - Gli appuntamenti sono tantissimi e adatti a ogni esigenza: da chi ama le sfide estreme a chi vuole cimentarsi in attività più tranquille. E poi spazio al relax, con concerti, workshop fotografici, aperitivi e cene. Insomma, la vacanza perfetta per chi vuole rilassarsi rimanendo in attività. Domenica 2 agosto ad esempio, ci si può avventurare in un bel trekking sotto le stelle poco prima dell'alba (alle 4 del mattino) e poi al sorgere del sole godersi il concerto a 2500 metri di **Cristiano Godano, leader dei Marlene Kuntz**.



**CORSA E YOGA** - Per gli amanti della corsa il giorno giusto è sabato 1 agosto, quando andrà in scena il **trail running**: un po' di teoria in aula, con focus sull'allenamento e la tecnica, e poi tutti di corsa su un sentiero di 20 km in alta quota, sempre sopra i 2000 m, guidati da famosi **ultrarunner**. Non solo sport estremi, ma anche un

ricco programma di **yoga**. Per chi ama la natura imperdibile l'appuntamento del 30 luglio, una **pagaiata sotto le stelle**, in barca con un astronomo nel lago di Livigno. Insomma c'è da sbizzarrirsi: l'importante è muoversi, anche in vacanza.

CONDIVIDI     

← PRECEDENTE

[Che spettacolo i CrossFit Games](#)

SUCCESSIVA →

[Lo specchio magico ci dirà come stiamo](#)

Scritto da Valerio Minutiello

Visualizza tutti gli articoli di [Valerio Minutiello](#)

Articoli correlati



**Yoga e Pilates: il miglior mix per il benessere, il dimagrimento e la riduzione dello stress**

Lascia un commento

Il tuo indirizzo mail non sarà reso pubblico i campi obbligatori sono segnati \*

Nome\*

Email\*

Sito Web

Commento

INVIA UN COMMENTO

**CERCA**

## Articoli recenti

- ▶ [Yoga? Fatelo strano come Hilaria Baldwin](#)
- ▶ [Un mese senza zuccheri e alcol. L'esperimento di Sacha](#)
- ▶ [In Francia ti pagano per andare in bici](#)
- ▶ [La quinoa, il supercibo che ha conquistato anche l'Italia](#)
- ▶ [Mou, Ancelotti, Ferguson, masticare chewing gum riduce lo stress](#)

## Commenti recenti

**Malaika Bova** su [Roma, arriva il Grande Raccordo Anulare delle bici](#)  
**davide** su [Addio glutine! Così Djokovic è diventato il numero uno](#)  
**salvatore matarese** su [Addio glutine! Così Djokovic è diventato il numero uno](#)  
**Mario Alamprese** su [Tempo di vacanze? Visitate le città correndo!](#)  
**Anonimo** su [Yoga, boom inarrestabile! Qual è il suo segreto?](#)

## Archivi

- ▶ [ottobre 2015](#)
- ▶ [settembre 2015](#)
- ▶ [agosto 2015](#)

- ▶ luglio 2015
- ▶ giugno 2015

## Categorie

- ▶ benessere
- ▶ calcio
- ▶ Cibo
- ▶ Corsa
- ▶ CrossFit
- ▶ Fitness
- ▶ outdoor
- ▶ Pilates
- ▶ Salute
- ▶ Scienza
- ▶ Senza categoria
- ▶ Sport
- ▶ Tennis
- ▶ vacanze
- ▶ Yoga

## Meta

- ▶ [Accedi](#)
- ▶ [RSS degli Articoli](#)
- ▶ [RSS dei commenti](#)
- ▶ [WordPress.org](#)