

Trainieren wie die Profis Höhentraining für alle in Livigno

1.816. So viele Meter liegt Livigno über dem Meeresspiegel. Was bringt's? Stark verkürzt: Dünne Höhenluft bedeutet niedriger Luftdruck. Die Folge: Mit jedem Atemzug nimmt man weniger Sauerstoff auf als im Flachland, der Körper gewöhnt sich mit der Zeit an den Sauerstoffmangel – und steigert schlussendlich seine Ausdauer. Einfache Rechnung: Training plus Höhenanpassung gleich Leistungssteigerung. Soweit die Theorie. Und nun zur Praxis:

Die Höhe von 1.816 Metern eignet sich ideal fürs Höhentraining aller Art

Livigno ist der Alleskönner der Alpen! Das Nirvana für Läufer, Schwimmer, Triathleten, Rennradler, Mountainbiker, Ruderer, Roller-Langläufer, Leichtathleten, Trailrunner, und, und, und. Allen Sportlern gemeinsam: Sie können die Höhenlage von 1.816 Metern und die perfekte Sport-Infrastruktur für ihre Höhentrainings nutzen. Kein Wunder also, dass dank des vielfältigen Angebots der Region und der vielen Aktiv-Unterkünfte immer mehr Sportler hier hoch nach „Little Tibet“ kommen. Schließlich finden sie rund um das Hochtal zwischen Ortler und Bernina einen alpenweit einmaligen Mix aus Sport, Entspannung, Spaß, Shopping und italienischem Dolce Vita. Das Beste aber: In Livigno kann jeder Sportler Training und Familienurlaub perfekt miteinander verbinden.

Livigno goes Olympia, oder: trainieren wie ein Goldmedaillengewinner

Livignos ideale Höhenlage von 1.800 Metern Seehöhe, seine perfekten Sport-Infrastruktur und die vielfältigen Einrichtungen machen das lombardische Hochtal bereit für Größeres: Olympia! Livigno ist seit Sommer 2022 Olympisches Trainingszentrum. Jede Menge Profisportler, z. B. Mikaela Shiffrin, Sofia Goggia und Johannes Klæbo bereiten sich in der Region mit gezielten Höhentrainings auf die Olympischen Spiele 2026 in Mailand vor. Die als Olympisches Trainingszentrum ausgezeichnete Region verfügt aber nicht nur für Profis, sondern auch für Hobbysportler und Sport-Familien über perfekte Infrastruktur, z. B. eine Leichtathletikbahn, einen Stausee und ein breites, komplett asphaltiertes Rad- und Fußwegenetz.

So bekommt man Familienurlaub und Trainingsplan entspannt unter einen Hut

Wer perfekten Familien-Aktivurlaub erleben will – und nebenbei seine roten Blutkörperchen in Olympiaform bringen will – muss einfach nach Livigno! Und nach dem Training auf 1.800 Metern Höhe direkt ins Aquagranda, eines der größten Sport- und Wellnesszentren Europas. Und das höchstgelegene. Biathletin Dorothea Wierer, Radrennfahrer Ivan Basso oder das italienische Schwimmteam bereiten sich hier auf die Saison vor. Was für Top-Athleten gut ist, kann für Hobbysportler und Familien nicht schlecht sein. Während Mama oder Papa trainieren, kann sich der Rest der Familie beim Wandern, im Bikepark, beim Bootfahren oder auf dem Abenteuerpfad die Zeit vertreiben.

Auch die Hotels in Livigno haben ein Herz für Athleten und Familien. Sie bieten hausinterne Fitnessräume, Energieriegel zum Frühstück, Voll- und/oder Halbpension und Lunchpakete an. Egal ob Profisportler, Amateur, Eltern oder Kinder – Livigno hat für alle das passende Angebot.

Mehr Infos unter: <https://www.livigno.eu/de/>

Über Livigno:

„Feel the Alps“ — der Leitspruch Livignos ist zugleich die Einladung an alle Aktivurlauber, die vielfältige Ganzjahresdestination in den italienischen Alpen umfassend zu erleben. Im Winter besticht der größte Wintersportort der Lombardei, der im Winter 2016/2017 mit dem zweiten Platz der „Best Ski Resorts“ ausgezeichnet wurde, mit seiner schneesicheren Saison von November bis Mai. Für Schneesportler aller Disziplinen und Levels stehen 115 Pistenkilometer zu allen Bergseiten in einer Höhe von 1.800 bis 2.900 Metern bereit. Im Tal dürfen sich Langläufer auf 30 Kilometer bestens präparierter Loipen und eine Biathlon Arena freuen. Freerider kommen dank Echtzeit-Informationen zu Wetter und Schnee eigens für die Hänge von Livigno besonders auf ihre Kosten. Im Sommer ist Livigno ein ideales Ziel für Urlauber, die beim Wandern, Klettern, Mountainbike und Höhenttraining eine ursprüngliche, hochalpine Bergwelt entdecken oder am See von Livigno beim Kajaken, Stand-up-Paddeln und Rudern Erfrischung genießen möchten. Im Ortskern werden mit den charakteristischen Häusern aus Holz und Stein alpine Traditionen spürbar. In einem restaurierten, originalen Haus aus dem 19. Jahrhundert liefert das „MUS – Museum von Livigno und Trepalle“ eindrucksvolle Einblicke in die Geschichte von Livigno. Für Entspannung, Sport und Spaß sorgt das 1.500 Quadratmeter große Wellness- und Fitnesszentrum „Aquagranda“. Eine bis heute gültige Bestimmung aus dem 17. Jahrhundert erlaubt zollfreies Einkaufen und macht Livigno zum Ziel für Liebhaber qualitativ hochwertiger Produkte. Weitere Informationen unter www.livigno.eu.