

# Dreitausender für alle!

## Bergwandern in Livigno: Trekking 3.000

Der erfahrene und leitende Bergführer Emanuele Tizzoni gibt seine Einschätzungen zu den 3.000er Bergtouren in Livigno:

### 1. Warum ist Livigno die ideale Destination für Wandertouren auf Gipfel mit bis zu 3.000 Metern Höhe?

Livigno befindet sich auf 1.816 Metern und ist umgeben von beinahe 20 Gipfeln, die die 3.000 Meter-Marke übertreffen. Die relative geringe Höhendifferenz zwischen Ausgangspunkt im Tal und dem Gipfel macht Livigno zum idealen Ziel für 3.000er-Sammler.

### 2. Was macht die 3.000er-Marke so faszinierend für viele Bergsteiger?

Von den Gipfeln hat man einen 360-Grad-Blick auf die höchsten Gipfel der Ostalpen: Im Osten befindet sich die Ortler-Cevedale-, im Westen die Bernina-Gruppe. Außerdem sind die Wege auf die Gipfel nicht immer ausgeschildert, was gute Kartenkenntnisse erfordert und dadurch ein noch größeres Glücksgefühl am Gipfel auslöst.

### 3. Warum sind die 3.000er rund um Livigno sowohl für erfahrene Bergsteiger als auch für Anfänger geeignet?

In der Region rund um Livigno gibt einige 3.000er. Unserer Meinung nach sind zehn davon besonders schön und bedeutend, weshalb sie auch im Sonnenlogo von Livigno schemenhaft dargestellt sind. Da es nicht überall gut ausgeschilderte Routen gibt, hat jeder dieser Berge ein anderes Schwierigkeits-Level. Ein Beispiel für einen gut erreichbaren Gipfel ist der Monte Brega, der zu den leichtesten 3.000ern in der Region zählt. Andere Gipfel hingegen erfordern mehr Erfahrung, sowohl im technischen Bergsteigen als auch im Kartenlesen, um den Weg trotz fehlender Markierung zu finden. So ist es zum Beispiel beim Piz Paradisin im Valle del Vago, der deshalb schwieriger eingestuft ist. Mehrere Abschnitte sind hier mit Ketten gesichert. Zwischen diesen beiden Extremen – Monte Brega und Piz Paradisin – liegen die anderen Gipfel. Es ist also für jeden ein 3.000er dabei, der zu den eigenen Kenntnissen und Fähigkeiten passt.

### 4. Welche Tipps geben Sie Anfängern, um sich optimal auf die erste Tour in diesen Höhen vorzubereiten?

Anfängern empfehlen wir ausgiebiges Training, am besten in Form von mehrstündigen Wanderungen in den Bergen. Außerdem sollte man sich daran gewöhnen, den ganzen Tag draußen unterwegs zu sein und die jeweilige Tour gut akklimatisiert in Angriff nehmen. Wenn man vom Tal aus startet, dauert der Anstieg teilweise recht lang und man muss einen Höhenunterschied zwischen 1000 und 1200 Metern bis zum Gipfel bewältigen. Für die optimale Vorbereitung auf diese Touren sollte der Fokus vor allem auf der körperlichen Fitness liegen. Möchte man einen der anspruchsvolleren Gipfel besteigen, sollte man sich zusätzlich über die technischen Schwierigkeiten im Klaren sein.

### 5. Welche Ausrüstung benötigt man für eine solche Wanderung?

Livigno liegt auf 1.816 Metern über dem Meeresspiegel. In dieser Höhe kann sich das Wetter schnell ändern. Es kann passieren, dass es anfängt zu regnen oder sogar zu schneien, weshalb es wichtig ist, bei den Touren geeignete funktionelle Kleidung zu tragen, die schnell trocknet und auch bei niedrigeren Temperaturen warmhält.

Wir empfehlen daher immer das „Zwiebel-Prinzip“: eine Regenjacke, darunter etwas Warmes wie eine Fleece-Jacke, ein Wechselshirt, lange oder kurze Hosen – je nach Wetterlage –, Handschuhe, eine Mütze oder Kappe und eine

Sonnenbrille. Außerdem ist es wichtig, Schuhe zu tragen, die den Füßen Stabilität und Halt geben, und passende Socken. Im Rucksack sollte man immer die nötige Verpflegung für die ganze Bergtour dabei haben, denn nicht überall gibt es auf dem Weg Möglichkeiten zur Einkehr. Auch ein isotonisches Getränk ist empfehlenswert, um den Flüssigkeitshaushalt wieder aufzufüllen.

Die 3.000er in Livigno sind auch für ambitionierte Trailrunner geeignet, die die Gipfel schnell und mit leichtem Schuhwerk erreichen möchten.

#### 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 „Aquadrande“. 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](http://www.livigno.eu).*