

## Das ist ja die Höhe!

### Livigno: Trailrunning-Paradies auf 1.816 Metern

**Trailrunning boomt! Keine Sportart ist einfacher, kostengünstiger, actionreicher und aussichtsreicher als das, was man früher „Berglaufen“ und heute „Trailrunning“ nennt. Zwischen Engadin im Norden und Ortler im Süden versteckt sich der Hotspot für alle Trailrunner, die das Besondere lieben: Livigno. Die Höhenlage von 1.800 Metern plus und ein Trailnetz von 3.200 Kilometern Länge sprechen eine eindeutige Sprache. Und nach dem Trailspaß wartet Livigno Downtown mit einzigartigem Flair, Zollfrei-Shops und Dolce Vita.**

Der Weg ist das Ziel. Diese fünf Wörter passen zu keiner Sportart besser als zum Trailrunning. Und wenn – wie in Livigno – die Trails auch noch hoch hinausführen, fühlt man sich beim Laufen wie im reinsten Aussichts-Reich zwischen Himmel und Erde. Das Hochtal von Livigno – der Spitzname „Little Tibet“ deutet auf große Höhe und einsamen Charakter hin – versteckt sich bestens im mächtigen Schatten von zehn Dreitausendern und etlichen Zweitausendern. Wer nach Livigno kommt, findet sich im Paradies für Trailrunner wieder. Wer talnah laufen möchte, kann zwischen Stausee und Forcola di Livigno einen Halbmarathon absolvieren. Wer höher hinaus will, läuft 200 bis 300 Meter über den Dächern von Livigno einmal rund um das Bergdorf. Und wer lieber im Dachgeschoss läuft, lässt sich mit der Mottolino- oder Carosello-Seilbahn auf 2.400 bzw. 2.700 Meter Höhe chauffieren und startet hier oben.

#### **3.200 Kilometer Trails für jeden Geschmack, oder: unendlich viele Wege ins (Running-)Glück**

Ob Einsteiger, Aufsteiger oder Profi, ob flach und schnell am Stausee entlang, auf halber Höhe rund ums Tal oder auf einen der zehn Dreitausender – die Trails gehen in Livigno garantiert nicht aus! Schließlich führt ein Netz aus 3.200 Kilometern an GPS-Trails durchs Tal und die gesamte Region. Einige Highlight-Trails führen z. B. durchs Val Federia, Val delle Mine, Val Alpisella und Val Nera mit seinem imposanten Wasserfall. Dank der „My Livigno“-App und der Website lassen sich die Touren oder Trainingseinheiten schnell und einfach planen – und keiner steht irgendwann im Wald. Auch wenn die Trails ganz unterschiedlichen Charakter zeigen, eine Gemeinsamkeit haben sie: Durch die ideale Trainingshöhe zwischen 1.800 und 2.500 Meter stellt sich schon nach wenigen Tagen ein Höhentrainings effekt ein.

#### **„Skymarathon“ und „Stralivigno“: zwei Wettkampf-Highlights im Livigno-Sommer 2023**

Am 17. Juni 2023 findet der alljährliche Skymarathon in Livigno statt. Dabei können die Teilnehmer aus zwei Strecken wählen: Skymarathon (36 Kilometer) oder Sky Trail (17 Kilometer). Die Strecken verlaufen meist auf Naturwegen zwischen 2.500 und 3.000 Metern Höhe. Ein paar ausgesetzte Stellen werden mit Seilen und mit Unterstützung von Bergführern gesichert. Infos: [www.livignoskymarathon.it/en/](http://www.livignoskymarathon.it/en/)

Am 22. Juli 2023 steigt der Stralivigno, ein echter Halbmarathon für Trailrunner. Start und Ziel ist das Sportzentrum Aquagranda. Auf den 21 Kilometern Strecke sammelt man etwa 200 Höhenmeter und erreicht eine maximale Höhe von „nur“ etwa 2030 Metern. Im Jahr 2000 wurde der Stralivigno zum ersten Mal ausgetragen. Seitdem nehmen jedes Jahr rund 1.000 Teilnehmer teil. Infos: [www.stralivigno.it/en/](http://www.stralivigno.it/en/)

Nähere Infos: [www.livigno.eu/de/](http://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](http://www.livigno.eu).