

**CAROSSELLO 3000 MOUNTAIN PARK**

# TRAIL

**IL RUNNING PARK PIÙ ALTO D'EUROPA**

**6 PERCORSI - 75 KM**

**CONSIGLI ALLENAMENTO**

**TERRITORIO E OSPITALITÀ**

in collaborazione con

**VISION** 

 **Soul RUNNING**

**#theMountainIsFreedom**



# zinermann

SPORTING IN LIVIGNO



## RUNNING SPECIALIST IN LIVIGNO

Via Plan 21/h  
23030 Livigno (So)  
tel: 0342.996.685  
fax:0342.997.377  
info@zinermann.it

  
BROOKS

HOKA ONE ONE

inov-8

saucony

NIKE

adidas

SALOMON

ON

UNDER ARMOUR

UNDER ARMOUR

XBIONIC

dj

deuter

OAKLEY

BOOTDOC  
TUNING FOR OUR FEET

  
CONFORMABLE  
by SIDA

GoPro  
Be a HERO.



www.zinermann.it

# **MOUNTAIN PARK CAROSELLO 3000:** *Trail running in alta quota*

Da sempre meta per atleti di alto livello, che vi soggiornano per potersi allenare sfruttando i benefici della quota, negli ultimi anni Livigno è diventata una delle località più frequentata dagli sportivi di ogni disciplina provenienti da tutta Europa e oltre... Qui si trovano non solo percorsi adatti a ogni allenamento ma anche un'ospitalità di prim'ordine, tradizione gastronomica, shopping con running e outdoor shop di alta qualità. Il comprensorio di Carosello 3000, nella sua versione estiva, si sta affermando come un vero e proprio Mountain Park dedicato alla mountain-bike, con percorsi spettacolari e adatti a ogni tipo di biker, grandi itinerari per il trekking e, da oggi, anche con percorsi unici dedicati al trail running.

Soul Running ha individuato, tracciato e mappato sei itinerari con caratteristiche differenti, dalla vertical a un fantastico anello da oltre 23 km sulle creste di confine tra Italia e Svizzera. L'unicità di questi percorsi, che si appoggiano tutti alle strutture in quota e agli impianti di risalita di Carosello 3000, è il loro sviluppo, per più del 90%, sempre sopra i 2000 mt slm, caratteristica che rende questo Running Park il più alto di tutto l'arco alpino. Ogni itinerario viene presentato con una scheda tecnica (sviluppo, dislivello...), una mappa e la relativa altimetria. Vengono fornite anche informazioni riguardanti il territorio attraversato e utili consigli sull'allenamento, l'alimentazione e lo stretching. Chiunque programmi un soggiorno a Livigno, dal classico week-end fino all'intera settimana, potrà usufruire di tutte le informazioni necessarie per scoprire il territorio ma anche per mantenere o migliorare la propria condizione atletica.

---

Keep on running!!!

## **ISTRUZIONI PER L'USO**

I QR code che troverete in ciascun percorso vi permetteranno di accedere con il vostro smartphone al sito Runmap.net e visionare così non solo la mappa, che potrete anche espandere a vostro piacimento, ma anche il relativo profilo altimetrico.

Per scaricare la traccia e caricarla sul proprio strumento Gps, da polso o portatile, invece, è necessario utilizzare un computer a cui collegare il dispositivo.

**BUON DIVERTIMENTO!**

# TERRITORIO

@Foby.Trab



Livigno d'Estate è un vero paradiso per gli amanti degli sport outdoor. Grazie alla sua altitudine (1816-3000 mt), alla bellezza della sua montagna e alla vivacità del paese, la località raccoglie il gradimento di molti atleti e squadre internazionali delle più diverse discipline, che preparano qui i loro appuntamenti agonistici.

Grazie alla cooperazione con Soul Running Magazine, che ha studiato e mappato il territorio individuando le caratteristiche di ciascun percorso, ora i sentieri, i servizi e gli impianti del Mountain Park Carosello 3000 sono messi a disposizione degli amanti della corsa in altura per la creazione del Running Park più alto di tutto l'arco alpino.



# 1. FARTLEK DELLE NUVOLE



Itinerario di andata e ritorno tra la stazione di arrivo a monte della cabinovia Carosello 3000 di San Rocco e la cima del Mont da li Rèsa, dov'è posizionata la statua del Madonon (Madonna delle Rezze). Poco più di 6 km per prendere confidenza con la quota grazie a un percorso caratterizzato da grandi scorci sulla valle di Livigno, la Val Federia, le cime del gruppo Ortles-Cevedale e il Bernina.

**SCARICA ORA LA MAPPA GPS**

## SOLO EMOZIONI

Grazie alla cabinovia Carosello 3000 di San Rocco si sale in quota per affrontare questo itinerario per nulla impegnativo da un punto di vista tecnico. La meta è sempre a vista ma presto l'attenzione viene catturata dalla particolare conformazione, quasi lunare, del terreno e dallo snodarsi dei sentieri lungo il fianco della montagna. Qui la vista va più veloce delle gambe, a cercare i ghiacciai dell'Ortles, del Cevedale e le affilate creste dei 4000 del Bernina.



## I CONSIGLI DEL COACH

La stazione a monte della cabinovia Carosello 3000 di San Rocco è il punto di partenza e arrivo di questo itinerario perfetto per un allenamento con variazioni di ritmo libere (fartlek). 3,2 Km da ripetersi due volte con un dislivello totale di 254 metri. Si parte in discesa per risalire subito verso la stazione di arrivo dell'impianto che sale dalla Val Federia, da qui si procede in costa lungo le pendici del Piz del Canton in un paesaggio quasi surreale, con scarsa vegetazione, severo ma molto panoramico. Questo percorso può essere affrontato a diverse andature: se si tratta di un primo allenamento cercheremo di camminare velocemente in salita provando a correre senza troppo sforzo nelle parti in falsopiano e in discesa. Il runner più evoluto cercherà invece il più possibile di tenere costante il ritmo in salita, ricordando che siamo sempre oltre i 2700 mt, e lasciando invece correre le gambe godendo del lungo e piacevole traverso cercando di recuperare lo sforzo della salita.

## LE CARATTERISTICHE

**Sviluppo totale:** 6,4 km (andata e ritorno)

**Dislivello Positivo:** 254 metri

**Caratteristiche:** strada bianca e single track

**Ristori e acqua:** Carosello 3000

**Copertura cellulare:** Tim, Vodafone e Tre

**Criticità:** nessuna

**Attrezzatura minima consigliata:** scarpa trail, giacca antivento, cellulare

**Periodo consigliato:** estate – autunno

## 2. ANELLO DELLA FORESTA



Percorso molto vario dal punto di vista tecnico e caratterizzato da due sezioni saliscendi, dove poter correre con grande piacere, raccordate da un'impegnativa salita e una divertente discesa nel bosco. Punto di partenza e arrivo è la stazione intermedia della cabinovia Livigno Centro mentre la stazione di monte rappresenta il punto di sosta ideale prima della discesa.

**SCARICA ORA LA MAPPA GPS**



## SOLO EMOZIONI

In questo itinerario si può godere di tutto ciò che è in grado di offrire Livigno. I primi 3 km si sviluppano sulla passeggiata che si snoda al limitare del bosco, un piacevole saliscendi tra le tipiche baite in legno. La salita è impegnativa e ci porterà nella parte alta della montagna oltrepassando il bosco fino ai pascoli alti. Da qui al Rifugio Costaccia si può riprendere a correre più facilmente prima della breve e tecnica discesa nuovamente tra gli alberi.



## I CONSIGLI DEL COACH

Percorso davvero molto completo e ottimo per strutturare un allenamento vario. I primi 3 km offrono un continuo saliscendi che può essere gestito a bassa intensità, come riscaldamento, mentre il tratto tra la fine della salita e la discesa, in quota, lo percorreremo con maggior vigore cercando un ritmo costante in salita e recuperando di buon passo nelle brevi discese. La salita centrale è lunga poco più di un km ma la pendenza è forte, qui meglio camminare in modo da non accumulare troppa fatica e poter correre nel tratto successivo. Arrivati alla stazione a monte della cabinovia Livigno Centro, possiamo anche recuperare un po' di energie muscolari e approfittare per un breve ristoro. Questo perché rimane da affrontare la discesa: i primi 200 metri sono su strada bianca, poi si entra nel bosco con radici, gradoni di rocca e continue curve, un ottimo allenamento tecnico e muscolare. L'ultimo chilometro è facile e permette una corsa di recupero dopo la discesa.

## LE CARATTERISTICHE

**Sviluppo totale:** 8,4 km

**Dislivello Positivo:** 440 metri

**Caratteristiche:** sentiero

**Ristori e acqua:** Stazione intermedia e stazione a monte dell'impianto Livigno Centro

**Copertura cellulare:** Tim, Vodafone e Tre

**Criticità:** nessuna

**Attrezzatura minima consigliata:** scarpa trail, giacca antivento, cellulare

**Periodo consigliato:** estate – autunno

### 3. PASCOLI E CRESTE



Itinerario ad anello molto panoramico e soprattutto completo da un punto di vista tecnico. Partenza e arrivo dalla stazione intermedia della cabinovia Carosello 3000 di San Rocco, passando per il Rifugio Costaccia, il ristoro Carosello 3000 e la cima del Modonon. Grande vista non solo su Livigno e la Val Federia ma anche verso tutte le cime del gruppo Ortles-Cevedale e Bernina.

**SCARICA ORA LA MAPPA GPS**

## SOLO EMOZIONI

Quota più bassa di questo itinerario sono i 2200 metri dell'intermedia della cabinovia Carosello 3000 di San Rocco, arrivo e partenza di questo anello che permette di godere di tutto ciò che il Mountain Park può offrire. Nessuna difficoltà tecnica, unico punto dove prestare un minimo di attenzione è la discesa dalla cima del Mont da li Rèsa. Grandi panorami a 360° e la possibilità di potersi confrontare con una notevole varietà di sentieri e di terreno, mai monotono!



## I CONSIGLI DEL COACH

Percorso di media difficoltà con uno sviluppo che, a queste quote, richiede una buona discreta condizione atletica specie nella prima parte della salita che dal Rifugio Costaccia porta verso la cima Blesaccia. Si sale su una cresta erbosa molto ampia con dei tratti anche molto ripidi: ci si arriva dopo un tratto in saliscendi da utilizzare come riscaldamento e ritmo medio in modo tale da affrontare l'ascesa principale di quasi 3 km con le giuste energie. Cercare di gestire le risorse senza fare "fuori giri" sulle prime rampe e tenere un buon ritmo fino alla cima. Il passaggio dal ristoro Carosello 3000, posizionato esattamente a metà percorso, è da sfruttare come pausa prima di dirigersi lungo il fartlek che porta al Mont da li Rèsa, ultima asperità di giornata. La discesa successiva richiede attenzione ma soprattutto freschezza muscolare perché alcuni tratti sono su terreno pendente. Rientrati tra le baite, al limitare con il bosco, rimangono un paio di chilometri da utilizzare come defaticamento.

## LE CARATTERISTICHE

**Sviluppo totale:** 16 km

**Dislivello Positivo:** 760 metri

**Caratteristiche:** sentiero

**Ristori e acqua:** Costaccia e Carosello 3000

**Copertura cellulare:** Tim, Vodafone e Tre

**Criticità:** nessuna

**Attrezzatura minima consigliata:** scarpa trail, giacca antivento, cellulare e scorta di liquidi da 500 ml

**Periodo consigliato:** estate – autunno

## 4. FEDERIA UP&DOWN



Nel cuore del "Piccolo Tibet", lungo la bellissima ed incontaminata Val Federia, questo percorso ha come punto di partenza e arrivo la stazione intermedia della cabinovia Livigno Centro e il passaggio per il ristorante Carosello 3000 che con i suoi 2722 mt di quota è il punto più alto di questo itinerario che abbraccia le due valli che incorniciano il Mountain Park.

**SCARICA ORA LA MAPPA GPS**

## SOLO EMOZIONI

Se avete voglia di rilassarvi, allontanarvi dal rumore e cercate un po' di solitudine la Val Federia è quello che fa per voi. Dalla base fino a scollinare in prossimità del ristoro Carosello 3000 sono quasi 12 km di strada bianca sul fondo valle circondati da pascoli e marmotte. Capirete perché Livigno è chiamata anche Piccolo Tibet! Sull'altro versante invece si ritorna negli anni 2000 anche se il costone che si affronta in discesa è quasi da freeride.



## I CONSIGLI DEL COACH

Percorso pensato per allenare la resistenza in salita. Riscaldamento dall'intermedia della cabinovia Livigno Centro fino alla base della valle, da qui in poi sono quasi 12 km di salita costante con pendenze che costringono alla camminata solo negli ultimi 2,5 km. Ottimo allenamento per migliorare la tenuta in salita, per questo motivo sarà importante gestire il ritmo partendo tranquilli e cercando di correre il più possibile. Sullo strappo finale cammineremo di buon passo evitando "fuori giri", ricordiamoci che siamo sempre sopra i 2000 e scolleremo a oltre 2700. Pausa per recuperare le energie al ristoro prima di affrontare la seconda parte del percorso caratterizzata da due discese raccordate da un tratto saliscendi. Dopo la lunga salita meglio conservare le gambe scendendo in modo tale da affrontare i 3 km verso il Rifugio Costaccia con una corsa fluida ed energica. Ultima discesa tecnica nel bosco, ciliegina sulla torta per un allenamento davvero completo.

## LE CARATTERISTICHE

**Sviluppo totale:** 20 km

**Dislivello Positivo:** 890 metri

**Caratteristiche:** sentiero e strada bianca

**Ristori e acqua:** Rifugio Costaccia, Carosello 3000 e Malga di Federia

**Copertura cellulare:** Tim, Vodafone e Tre

**Criticità:** nessuna

**Attrezzatura minima consigliata:** scarpa trail, giacca antivento, cellulare e scorta di liquidi da 500 ml

**Periodo consigliato:** estate – autunno

## 5. VERTICAL POWER



510 metri di dislivello in salita concentrati in poco più di 3 km dall'intermedia della cabinovia Carosello 3000 di San Rocco fino al ristoro della stazione a monte. Si costeggia l'impianto lungo la strada di servizio, la pendenza non è mai impossibile anche se riuscire a correre sempre è cosa da runner veri! Un paio di bastoncini possono essere utili, la vista all'arrivo sarà il giusto premio!

**SCARICA ORA LA MAPPA GPS**

## SOLO EMOZIONI

Aria sottile, muscoli che bruciano, strada che non spiana mai, nemmeno gli 11 tornanti riescono a dare un po' di slancio alla corsa. Alle nostre spalle la Valle di Livigno, sopra di noi il ristoro Carosello 3000. Il fondo è sempre compatto, chi ha gambe può provare a correre sempre, chi invece preferisce camminare veloce avrà sicuramente il suo premio come gli altri: una vista a 360° davvero unica!



## I CONSIGLI DEL COACH

Forza, ritmo e resistenza alle alte intensità: queste le caratteristiche allenabili lungo i 3,25 km della vertical che porta in cima a Carosello 3000. In tutto 510 metri di dislivello di salita costante molto utili anche da un punto di vista tecnico, per imparare a gestire un ritmo costante per più tempo. Grazie alla cabinovia che ci riporta al punto di partenza possiamo pensare a programmare anche due salite con un ritmo in progressione: media intensità la prima volta e a "ritmo gara" la seconda con un adeguato tempo di recupero, almeno il doppio di quello impiegato per salire. L'obiettivo è evitare sempre il fuori giri trovando il giusto passo che non porti mai all'eccessivo affanno (ricordarsi che siamo in quota) o a quel bruciore di gambe che ci può far rallentare. Non ultimo interessante l'utilizzo dei bastoncini: allenamento allo stesso tempo per la tecnica di salita e di rinforzo per la muscolatura di tronco e braccia.

## LE CARATTERISTICHE

**Sviluppo totale:** 3,25 km

**Dislivello Positivo:** 510 metri

**Caratteristiche:** strada bianca

**Ristori e acqua:** Carosello 3000

**Copertura cellulare:** Tim, Vodafone e Tre

**Criticità:** nessuna

**Attrezzatura minima consigliata:** scarpa trail, giacca antivento e cellulare

**Periodo consigliato:** estate – autunno

## 6. SENTIERI DI CONFINE





## I CONSIGLI DEL COACH

Il percorso con la "P" maiuscola non solo per la sua bellezza ma anche per le caratteristiche che lo contraddistinguono. Si parte in discesa, verso la Malga di Federia, con pendenze che a muscolo freddo potrebbero creare problemi. Per questo motivo meglio una camminata veloce per i primi 3 km, sarà il nostro riscaldamento. Una volta nel fondo valle potremo iniziare una corsa leggera per andare in temperatura prima di attaccare la salita verso il rifugio e il Passo Cassana: non facciamoci prendere dall'entusiasmo perché le pendenze sono importanti e spesso conviene camminare invece che correre. Cerchiamo di non spendere troppo per potersi anche divertire nel tratto dal passo alla bocchetta del Leveron: poco più di 3 km con poco dislivello ma molto piacevoli da correre dove provare ad alzare il ritmo prima della lunga discesa (4,5 km) verso il fondo valle. Importante qui sarà alimentarsi perché sia sulla prima salita che sul tratto successivo di cresta avremo consumato molto: il consiglio è di alimentarsi sia in prossimità del Rifugio Cassana sia sulla lunga discesa verso la Val Federia. Non dimentichiamoci che l'arrivo è tutto in salita e affrontarlo con il serbatoio vuoto può essere spiacevole.



**Itinerario con partenza e arrivo dalla stazione a monte della cabinovia Carosello 3000 di San Rocco e che porta i runners al confine con la vicina Svizzera. Un percorso impegnativo ma che con il giusto approccio può essere chiuso da tutti, anche grazie ai tanti punti di ristoro che si incontrano. I paesaggi in cui si è immersi lungo questi 21 km sono di alta montagna, la vegetazione è ridotta al minimo e nella parte più in quota anche l'erba scarseggia. Nulla di estremo ma la sensazione di correre in bilico tra terra e cielo è davvero forte. Due salite da affrontare: dal fondo valle al Passo Cassana (5 km circa) e dalla Malga di Federia di nuovo al ristoro Carosello 3000 (3,5 km), entrambe con pendenze che possono costringere a una camminata veloce piuttosto che alla corsa, specie la seconda che riporta al punto di partenza. Le discese invece sono piacevoli e non impegnative con fondo compatto e non particolarmente tecnico.**

**SCARICA ORA LA MAPPA GPS**

# SOLO EMOZIONI

Questo itinerario ha come fulcro la Malga di Federia, sulla mappa è il centro di un otto disegnato sui sentieri tra Carosello 3000 e il Passo Cassana. Si arriva a correre sul confine tra Italia e Svizzera in un ambiente severo, di alta quota, con la possibilità di far correre lo sguardo davvero lontano su una bella porzione di arco alpino. La fatica sulla salita che porta al Rifugio Cassana sarà ripagata dal tratto successivo, a fil di cresta, verso la Bocchetta del Leveron. La picchiata verso la Malga di Federia ci riporta in un ambiente più verde e meno severo, da qui rimane l'ultima ascesa, che rimarrà sicuramente nelle gambe, prima del ristoro.





## LE CARATTERISTICHE

**Sviluppo totale:** 21 km

**Dislivello Positivo:** 1260 metri

**Caratteristiche:** sentiero e strada bianca

**Ristori e acqua:** Carosello 3000, Malga di Federia e Rifugio Cassana

**Copertura cellulare:** Tim, Vodafone e Tre

**Criticità:** nessuna

**Attrezzatura minima consigliata:** scarpa trail, giacca antivento, cellulare e riserva idrica da 1L

**Periodo consigliato:** estate – autunno

# I CONSIGLI DEL PREPARATORE

## PROGRAMMI DI MANTENIMENTO IN VACANZA

Le proposte di allenamento seguenti sono da intendersi come linee guida per un mantenimento della propria condizione atletica, nel caso di soggiorni fino ai tre giorni, o per un periodo di allenamento di una settimana approfittando della tante possibilità offerte dai percorsi che si snodano sul territorio di Livigno.

La parte iniziale e quella finale di ogni percorso, indicativamente i primi e gli ultimi 10', sono da percorrere a ritmo blando con finalità di riscaldamento e defaticamento. Queste due fasi sono fondamentali per permettere all'organismo di attivarsi al meglio prima di sforzi maggiori e per riportare tutte le funzioni fisiologiche a uno stato di riposo al termine dell'allenamento.

Al termine di ogni seduta è sempre buona cosa dedicare il giusto tempo allo stretching per facilitare poi il rilassamento muscolare.

**RISCALDAMENTO (RS):** 12-15' di corsa molto lenta, 4-5 allunghi di 100 metri. Stretching della catena posteriore, quadricipiti, flessori dell'anca, posteriori della gamba e adduttori mantenendo ogni posizione per 30" senza avvertire dolore (vedi pagine 22-23).

**DEFATICAMENTO (DF):** almeno 5' di corsa molto lenta e poi cammino. Ripetere gli esercizi di stretching.

## LEGENDA

Intensità di allenamento (in base alla personale frequenza cardiaca massima)

**Ritmo lento (RL):** 60-70%, per recuperare un duro allenamento o una competizione, favorisce il consumo dei grassi.

**Ritmo medio (RM):** 70-80%, migliora l'utilizzo di ossigeno da parte dei muscoli.

**Fartlek (FK):** 80-85%, aumenta la gittata cardiaca e favorisce i cambi di ritmo.

**A sensazione (SZ):** rallentare nei tratti impegnativi, accelerare in pianura, frenare in discesa

**Sviluppo della soglia anaerobica (SA):** 90-95%, aumentano la capacità e la potenza aerobica.

# TRAILRUNNER PRINCIPIANTE

## FINE SETTIMANA

**Percorso 1** – 10' RS e 10' finali DF. Parte centrale a SZ

**Percorso 2** – 15' RS e 10' finali DF. Salita a RM e parte centrale a FK

## TRE GIORNI

**Percorso 5** – 5' RS, il resto a RM o SA in base alle sensazioni

**Percorso 1** – 10' RS e 10' finali DF. Parte centrale a SZ

**Percorso 2** – 15' RS e 10' finali DF. Salita a RM e parte centrale a FK

## SETTIMANA

**Percorso 1** – 10' RS e 10' finali DF. Parte centrale a SZ

**Percorso 2** – 15' RS e 10' finali DF. Salita a RM e parte centrale a FK

**Riposo**

**Percorso 3** – 10' RS e 10' finali DF. Parte centrale SZ, salita a RM

**Percorso 5** – 5' RS, il resto a RM o SA in base alle sensazioni

**Percorso 4** – 15' RS e 10' finali DF. Salita a RM, seconda parte a FK

# TRAILRUNNER MEDIO - EVOLUTO

## FINE SETTIMANA

**Percorso 2** – 15' RS e 10' finali DF. Salita a RM e parte centrale a FK

**Percorso 4** – 15' RS e 10' finali DF. Salita a RM, seconda parte a FK

## TRE GIORNI

**Percorso 2** – 15' RS e 10' finali DF. Salita a RM e parte centrale a FK

**Percorso 5** – 5' RS, il resto a SA

**Percorso 4** – 15' RS e 10' finali DF. Salita a RM, seconda parte a FK

## SETTIMANA

**Percorso 1** – 10' RS e 10' finali DF. Parte centrale a FK

**Percorso 3** – 10' RS e 10' finali DF. Parte centrale SZ, salita a RM

**Percorso 5** – 5' RS, il resto a SA

**Riposo**

**Percorso 2** – 15' RS e 10' finali DF. Salita a RM e parte centrale a FK

**Percorso 6** – 15' a RS, 10' finali DF. Prima salita a RM, parte centrale a SZ e ultima salita a SA

# ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

## AVVERTENZE GENERALI

Fare allungamento dopo il riscaldamento. Tenere ogni posizione 30"/40", senza avvertire dolore ma solo un leggero, piacevole stiramento. Allungare i tempi nel defaticamento. Le linee rosse indicano la zona interessata.



### ADDUTTORI E POSTERIORI DELLA COSCIA

Divaricare le gambe allineando i piedi in modo da allontanare le punte. Il busto rimane eretto, con il bacino che spinge in avanti. Eventualmente appoggiare le mani su un sostegno per migliorare l'equilibrio.



### POSTERIORI DELLA GAMBA

Appoggiare l'avampiede ad un ostacolo, aiutandosi con un piegamento ed una distensione della gamba posteriore. Il ginocchio anteriore rimane completamente esteso.



### FLESSORI DELL'ANCA

Appoggiare il piede anteriore su un ostacolo con la gamba posteriore in estensione. Il piede posteriore rimane con la punta rivolta all'ostacolo. Spostare il bacino verso terra senza inarcare la schiena. Il ginocchio anteriore rimane completamente esteso.

## QUADRICIPITE E FLESSORI DELL'ANCA

Sollevare il ginocchio anteriormente, afferrare il dorso del piede, quindi estendere la coscia lentamente, cercando di allinearla al busto.



## POSTERIORI DELLA GAMBA, GLUTEO E FASCIA LATA

Mettere un piede, tenuto a martello, su un ostacolo basso mantenendo quello di appoggio perpendicolare ad esso. Ruotare il busto ed il bacino dal lato della gamba flessa fino ad avvertire lo stiramento sul gluteo e sul lato esterno della coscia.



## QUADRUPEDIA: ALLINEAMENTO ED ALLUNGAMENTO DELLA CATENA POSTERIORE

Allineare la colonna con la testa, mantenendo le curve e flettere gradualmente il busto in avanti, a ginocchia piegate, fino ad appoggiare le mani su un supporto o sulle ginocchia. La tensione può essere regolata con un maggiore o minore piegamento delle ginocchia.

# FITNESS TRAIL

©Michele Galli



All'interno del Carosello 3000 – Mountain Park si può incontrare un sentiero dedicato alla pratica di esercizi ginnici, lungo il cui percorso sono posizionate 28 stazioni correlate da pannelli illustrativi per la corretta pratica dell'attività fisica.

Gli esercizi del percorso permettono di coinvolgere tutte le aree corporee in modo equilibrato e sono adatti a tutti gli utenti, dagli sportivi esperti fino ai principianti, secondo le possibilità di ognuno. Il percorso è studiato per poter essere affrontato in entrambe le direzioni in una logica di riscaldamento, allenamento e defaticamento.



# BAITA LULETA B&B

Sport & Relax a Livigno



## LA BAITA

La Baita Luleta è una tradizionale baita di montagna situata a poca distanza dal centro di Livigno,

photo © Michele Galli



## LO SPORT

...ma immersa nella natura della Val Federia.  
Un luogo splendido per la pratica degli sport outdoor,



## IL RELAX

...e anche per trascorrere una magica vacanza all'insegna del relax e con un pizzico di romanticismo.

[bedandbreakfastlivigno.com](http://bedandbreakfastlivigno.com)

Baita Luleta | via Federia 394 | 23030 Livigno (SO) Italia | +39 0342 970502  
[info@livigno-carosello3000.eu](mailto:info@livigno-carosello3000.eu)



# HOTEL AMERIKAN



LIVIGNO



# PER LA TUA VACANZA A TUTTO SPORT!



HOTEL AMERIKAN • Via Florin 77/93 • 23030 • Livigno (SO)

Tel. +39 0342 99.20.11 • [info@amerikan.it](mailto:info@amerikan.it)

# OFFERTE SPECIALI PER RUNNERS



Carosello 3000 Mountain Park e i suoi partner offrono pacchetti completi dedicati ai trail-runners:

Soggiorno in Running Hotel ★★★★★  
con Wellness

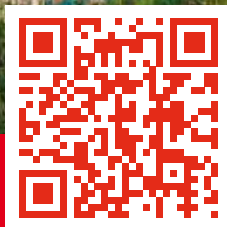
Accesso agli impianti del Mountain Park

Giornate guidate sui sentieri alpini



photo © Michele Galli

**SCOPRI LE ULTIME OFFERTE  
PER RUNNERS**



# MOUNTAIN BIKE

©Roby Trab



Ormai da anni Livigno d'estate è considerata un vera e propria Mecca della mountain-bike. La località offre splendidi percorsi adatti sia all'escursionismo che alle discipline più estreme, passando per la nuova frontiera della mtb: il flow-country.

La località si completa attraverso i numerosi servizi offerti da Guide Mtb specializzate, Bike-Hotels, e dai numerosi noleggi e negozi dedicati all'universo della mountain-bike.

# MTB ALL-MOUNTAIN



Per gli appassionati di mountain-bike, Carosello 3000 offre una rete di sentieri (molti dei quali raggiungibili attraverso impianti di risalita) sui quali praticare escursioni all-mountain di fronte a splendidi panorami alpini. Da tracciati che percorrono le dorsali montane, a single trails che attraversano aree incontaminate fino a sentieri studiati e realizzati unicamente per le mountain-bikes, esperti e principianti troveranno qui i percorsi adatti alle loro aspettative.

# MTB FLOW-COUNTRY

©Roby Trab



Carosello 3000 ha recentemente sposato quella che oggi è considerata la nuova frontiera della mtb: il Flow-country. Non più percorsi ripidi e accidentati, ma sentieri dedicati e scorrevoli dove lasciar andare la mountain bike in una sequenza di curve paraboliche, piccoli dossi e slanci ritmati. La caratteristica fondamentale? I flow-trails possono essere percorsi da ognuno secondo la propria velocità di discesa e il proprio livello d'abilità. Un nuovo stile di tracciato basato su velocità e ritmo che garantisce ai principianti la sicurezza desiderata, e ai bikers esperti una sensazione simile alle montagne russe. Mentre diversi chilometri di flow-trails siano già stati realizzati e aperti al pubblico, Carosello 3000 continua a lavorare su questo progetto e nuovi sentieri sono in programma per il futuro.



**SKI AREA**  
WWW.CAROSELLO3000.COM

**#theMountainIsFreedom**



# TRAIL ALERT

**Carosello 3000** è al lavoro su nuovi sentieri dedicati alle mtb. Iscriviti subito al **Trail Alert**, verrai aggiornato via **email** ogni volta che un nuovo sentiero sarà terminato con data di apertura, caratteristiche del sentiero e video action-cam del percorso.

**Iscriviti Subito!**



**VISION** 

 **DRAGON**

# LIVIGNO D'INVERNO



Livigno d'inverno è un vero paradiso dello sci e degli sport invernali. La montagna di Carosello 3000 presenta al suo interno vaste aree di piste battute servite da numerosi impianti di risalita. E non solo, perché nella sua versione invernale il Mountain Park offre svariate aree divertimento sia per bambini che per adulti, snowpark, ristoranti, un vasto terreno di backcountry dove praticare il freeride e svariate attività organizzare come il servizio di Heliski e voli panoramici, l'emozione dei voli in parapendio, escursioni guidate con le Guide Alpine di Livigno e molto altro. E a fine giornata, il divertimento continua all'interno di aree dedicate alla festa e al relax.



# FREERIDE



Carosello 3000 Livigno è la porta verso vaste aree di neve fresca non segnalate e non controllate dove sciare immersi nella natura. A partire dalle Freeride Approaching Areas accessibili ai principianti, fino ai terreni più impegnativi di backcountry o allo sci sulle vette immacolate che circondano la vallata e raggiungibili anche grazie al servizio di Heliski, ognuno ha l'opportunità di trovare gli spazi adatti a soddisfare le proprie passioni in neve fresca.



**SKI AREA**  
WWW.CAROSELLO3000.COM

#theMountainIsFreedom

# POWDER ALERT

Desideri essere immediatamente **aggiornato** sulle **precipitazioni** nevose di Livigno? Iscriviti subito al servizio di **Powder Alert**. Ti manderemo un'**email** ogni volta che **Livigno** sarà interessata da una significativa **nevicata**.

**Iscriviti Subito!**



Photo: Roby Trab - Rider: Davide Cusini

**VISION** 

 **DRAGON**

**LEVEL** 



#theMountainIsFreedom

Photo: Michelle Galli



VISION 

 DRAGON

## MY3000 MOBILE APP

Con l'app mobile **My3000** puoi partecipare alle "sfide" di Carosello 3000 - Livigno, condividere le tue prestazioni e scoprire le funzionalità live.

## STRUMENTI UTILI

In **My3000** troverai una serie di strumenti utili che ti aiuteranno a vivere al meglio la tua vacanza in montagna:

- Live Webcam
- Previsioni Meteo
- Chiamate Dirette
- Condivisione foto
- Apertura impianti.

## MY3000 SAFETY

**My3000** è uno strumento essenziale per la tua sicurezza in montagna. Visualizza la tua posizione, contatta il team di soccorso e invia loro un messaggio con le tue coordinate.



**SCARICA SUBITO!**

# SCARICA LA TUA GUIDA IN FORMATO DIGITALE



photo © Roby Trab



Condividi con noi le tue avventure  
outdoor taggando @carosello3000  
#theMountainsFreedom sui social



# CAROSELLO3000.COM