

# HIGH PERFORMANCE CYCLING WEEK

Die ultimative Rennradwoche für Pässe-Freaks in Livigno.

**Sa. 22.07. - Sa. 29.07.2023**

Lungolivigno Hotels & Fashion und das Hotel Lac Salin Spa & Mountain Resort bieten gemeinsam mit Nadja Prieling, erfolgreiche Radmarathonspezialistin, eine Rennrad-Woche im Pässe-Paradies Livigno an. Die HIGH PERFORMANCE CYCLING WEEK gibt dir die Möglichkeit traumhafte Alpenpässe mit professioneller Betreuung zu bezwingen. Eine Woche, die leidenschaftlichen Sport, wertvolle Tipps zur Verbesserung deiner Performance am Rad, Regeneration im hoteleigenen Wellnessbereich und ausgezeichnete Kulinarik in einer einzigartigen Gegend vereint.

lac salin  
SPA & MOUNTAIN RESORT



Lungolivigno  
LUNGOLIVIGNO  
HOTEL&FASHION



## DAS PROGRAMM:

### Sa. 22.07.2023

Anreise

18:00 Uhr Begrüßung an der Hotelbar

### So. 23.07.2023

09:30 Uhr Forcola di Livigno - Berninapass - Malojapass u. retour -  
120km/1800hm - 4,5 - 5 Std.

18:00 Uhr Radtalk zum Thema „Bestleistungen durch mentale Stärke“

### Mo. 24.07.2023

07:00 Uhr Die 5 Tibeter

09:30 Uhr Laghi di Cancano - 90km/2300hm 4-4,5 Std.

### Di. 25.07.2023

08:30 Uhr Königsetappe - Start in Bormio:

Passo Mortirolo u. Passo Gavia - 110km/3000hm - 7-7,5 Std.

### Mi. 26.07.2023 - Ruhetag!

08:00 Uhr Faszientraining

### Do. 27.07.2023

09:00 Uhr Ofenpass - Umbrailpass - Passo Stelvio - Passo Foscagno - Passo Eira  
110km/3000hm - 7-7,5 Std.

### Fr. 28.07.2023

07:30 Uhr Meridiandehnübungen

09:30 Uhr Bernina Express - 120km - 2700hm - 5,5-6 Std.

20:30 Uhr Gemütlicher Ausklang an der Hotelbar

### Sa. 29.07.2023

Abreise



Programmänderungen vorbehalten.