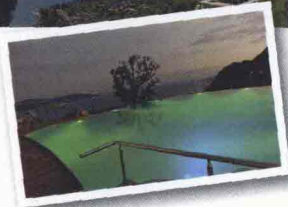


Evasioni primaverili

COL SOCIO DI ALLENAMENTO, CON L'AMICO A 4 ZAMPE OPPURE CON LEI: SCEGLI TU, L'IMPORTANTE È MUOVERSI
DI ANNALISA TESTA

Sport, avventura, tempo libero: appuntamenti e gadget per l'uomo attivo scelti dalla redazione di MH



Lefay Resort SPA Lago di Garda
Un po' di relax, qui è assicurato
Il paradiso del "dolce far niente". Un resort ecosostenibile che la tua dolce metà non rifiuterà. Una dritta? Il pacchetto "Sole e Luna": rivitalizza e tonifica rigenerando muscoli e tendini. 4 notti, 1 programma SPA dimagrante, 3 massaggi energetici, 1 riflessoterapia plantare, 2 lezioni di fitness e consigli dietetici (€ 1.390, lefayresorts.com)

SELLE ROVENTI

Hai presente Vittorio Brumotti? Nel 2006, prima di fare l'invitato per *Striscia*, è stato campione del mondo di bike trial. Ti piacerebbe, eh? Allora, il 5 e il 6 maggio, a Vicenza, partecipa al corso Bike Trial (scuoladimtb.eu), magari con una bike aggressiva come questa **Wilier** (5.149€, wilier.it). Altre bici le trovi a p. 103. Potrai farle vedere le tue doti sui pedali. Il resto varrà da sé...

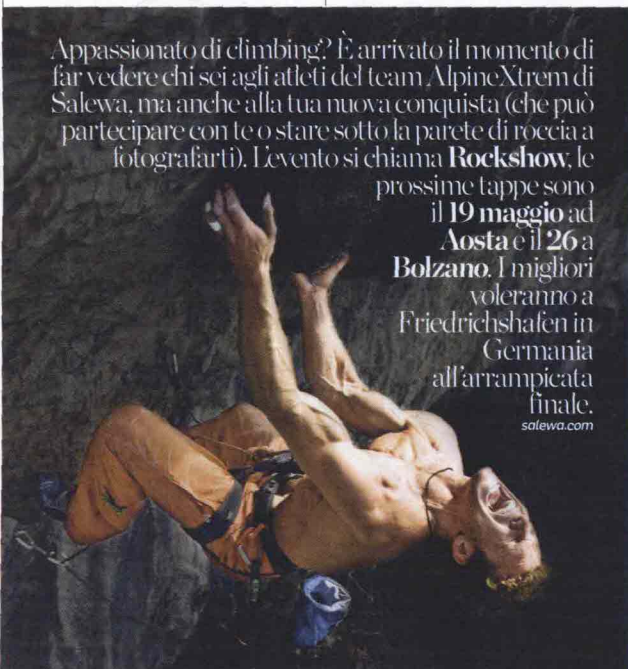


Venezia romantica

Un weekend alla scoperta dei luoghi più romantici e meno noti della Serenissima, grazie al ciclo di mostre Oltre il giardino. Si comincia sabato 26 e domenica 27 maggio al giardino Badoer (foto), che ospita le opere di artisti di diversa origine e cultura. Ingresso libero. Info: le5venice.com

Appassionato di climbing? È arrivato il momento di far vedere chi sei agli atleti del team AlpineXtrem di Salewa, ma anche alla tua nuova conquista (che può partecipare con te o stare sotto la parete di roccia a fotografarti). L'evento si chiama **Rockshow**. Le

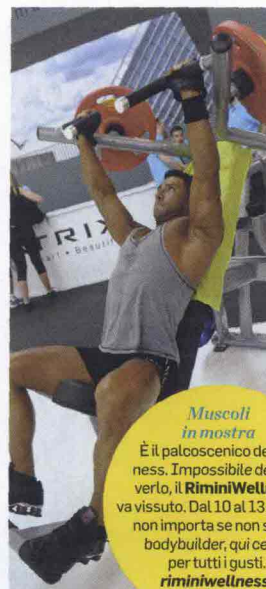
prossime tappe sono il 19 maggio ad Aosta e il 26 a Bolzano. I migliori voleranno a Friedrichshafen in Germania all'arrampicata finale. salewa.com



SEI SONO LE "ZAMPE" CHE TI SERVONO PER PARTECIPARE ALLA MINIMARATONA **ADVANTIX RUNNING** AL PARCO SEMPIONE DI MILANO IL 20 MAGGIO. È UNA CORSA IN CUI I PARTECIPANTI SONO "ACCOPIATI" CON IL PROPRIO CANE. CI SI RITROVA AL VILLAGGIO HOSPITALITY ALL'ARENÀ CIVICA DOVE, I VETERINARI DELL'ANMVI, TI DARANNO CONSIGLI SU ALIMENTAZIONE E PREPARAZIONE ATLETICA DEL TUO CANE. ADVANTIXRUNNING.IT

Corri in vacanza (con la family)

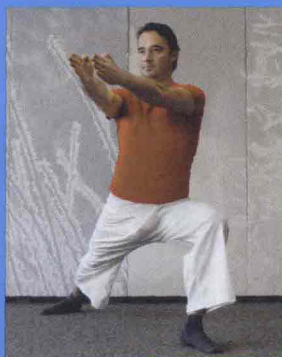
Dal 26 maggio al 2 giugno vola a Formentera. 7 giorni di vacanza ma anche di gare podistiche: si percorrono 60 km, in 5 prove da 9-8-13-9 e 21 Km, tutte su sterrato. La mattina si corre il pomeriggio ci si abbronzano, e non solo... formenterorun.com



Muscoli in mostra
È il palcoscenico del fitness. Impossibile descriverlo, il **RiminiWellness** va vissuto. Dal 10 al 13 maggio non importa se non sei un bodybuilder, qui ce n'è per tutti i gusti. riminiwellness.com

ADDIO DOLORI

CORVARA-ALTA BADIA



Le tua nuova arma contro i dolori muscolari è (quasi) top secret. Si chiama **LnB Motion & LnB Painless** ed è un metodo che combina esercizi a manipolazioni muscolari. Fidati, l'abbiamo provato. Ti conviene prenotare subito... e a letto non avrai più limiti. 16-23 giugno e dal 28 luglio al 4 agosto. postazirm.com

ALL IN ONE

Per sopravvivere alla grande corsa Questa miniastronave da 170€ è uno zaino. Gli esperti dicono che, una volta indossato, ti dimentichi di averlo sulle spalle. Un mito tra i (veri) trail runners. Facci un pensiero se il 12 maggio decidi di trascinare il tuo compagno di corse alla 2ª tappa del **Salomon Trail Tour Le Porte di Pietra**. I km sono 70: ti conviene fare il pieno. salomon.com

