

9ème éditions:

„ODLO-Opening de ski de fond“ à Livigno

21 novembre au 19 décembre 2012

Séjours ski de fond tous niveaux.

Livigno – signifie sports d'hiver illimités à 1816 m d'altitude – plus de 50 km de pistes de ski de fond préparées parfaitement dans les 2 styles. Nos séjours de début de saison sont idéals tant pour les débutants que pour les skieurs avancés, en style classique ou en skating. Chaque matins nous vous proposons des classes de différents niveaux en style libre de même que les après-midis en style classique l'ensemble basée avant tout sur la technique comprenant des exercices ludiques en petits groupes dans une ambiance chaleureuse. Nous proposons également des sorties en raquettes à neige spécialement par mauvais temps. Nombreux sont ceux qui profitent de s'entraîner chaque année dans la vallée et débutent leur saison par le marathon de "La Sgambeda", qui aura lieu cette année le dimanche **16 décembre 2012**.



Programme journalier:

Voici une journée type lors de nos stages:

Matin:

- à partir de 7.30 buffet petit-déjeuner à votre hôtel.
- de 10.00 à 12.30 enseignement ski de fond en style skating avec votre groupe respectif (3 niveaux)
- Déjeuner individuel ou en groupe dans un restaurant de la station, nous proposons un repas avec un buffet de salade, le plat principal tel que pâte à l'italienne, café et eau minérale pour Euro 10,-

Après-midi pour les plus sportifs:

- Analyse de la vidéo en groupe avec votre moniteur, leçon de ski de fond en style classique également en groupe (chaque mardi, mercredi, vendredi et samedi après-midi) ou randonnée en raquettes à neige (spécialement par mauvaise météo) et mise en pratique individuelle de la leçon du matin.

Ou un après-midi tranquille, tel que :

- Ballade et shopping (Zone franche très avantageuse!) dans le village, nombreux cafés pour un cappuccino par exemple.
- Massage avec un des thérapeutes diplômés de votre hôtel (en supplément)
- Détente au Wellness de votre hôtel avec piscine et sauna

En soirée:

- Excellent repas pris en commun, conférence sur le sujet du fartage, soirée diaporamas, ballade au village, etc.



Nos prestations:

- ✓ Hôtel avec demi-pension (3, 4 ou 7 nuits selon le programme choisi)
- ✓ Accès au Spa de votre hôtel
- ✓ Chaque matin 2,5 heures d'enseignement en style skating en groupes et sous la direction de Daniel Sandoz et de son équipe
- ✓ Randonnée en raquettes à neige à la place des leçons par mauvais temps (matériel à disposition)
- ✓ Technique et analyse vidéo
- ✓ Abonnement pour les pistes de fond et taxe de séjour incluse
- ✓ Enseignement en style classique, chaque mardi, mercredi, vendredi et samedi après-midi
- ✓ 15% de rabais par trajet et par voiture lors du passage du tunnel du «Vereina»
- ✓ 20% de rabais par passage du tunnel de Munt la Schera
- ✓ Boissons isotoniques gratuites chaque matin
- ✓ Rabais sur l'inscription et organisation à la Sgambeda, le 16.12.2012

Notre hôtel, au centre du village et à 200 mètres du départ des pistes de ski de fond



Hôtel Spöl****

L'hôtel se trouve au cœur de Livigno, à quelques minutes du centre. Toutes les chambres Standard sont chaleureuses et très accueillantes, d'une grandeur moyenne de 16 m2, meublées en bois et équipées de télévision, radio, d'un coffre fort et du téléphone. Quelques suites (35 à 45 m2) sont également disponibles. La cuisine typique est très élaborée et tient toutes ses promesses. L'hôtel possède un garage sous-terrain ainsi qu'un stationnement extérieur. Le tout nouveau centre Wellness dispose d'une piscine couverte chauffée, d'un sauna, d'un bain de vapeur, d'un bain aromatique ainsi qu'une d'une salle de repos.

Informations: www.hotelspol.it

Prix / Dates /

7 jours:

Dimanche à dimanche

25.11.-02.12.12
 02.12.-09.12.12
 09.12.-16.12.12

Prix par pers, en chambre double

CHF 1030,- / € 790,-

4 jours:

Mercredi à dimanche

21.11.-25.11.12
 28.11.-02.12.12
 05.12.-09.12.12
 12.12.-16.12.12

Prix par pers, en chambre double

CHF 690,- / € 530,-

3 jours:

Dimanche à mercredi

25.11.-28.11.2012
 02.12.-05.12.2012
 09.12.-12.12.2012
 16.12.-19.12.2012

Prix par pers, en chambre double

CHF 560,- / € 430,-

Supplément chambre ind. par jour

Supplément: CHF 52,- / € 40,- par jour/personne

Catégorie de chambre "Vital" (28 m)

Supplément: CHF 52,- / € 40,- par jour/personne

Catégorie de chambre "Superior" (35 m)

Supplément: CHF 65,- / € 50,- par jour/personne

Catégorie de chambre "Suite" (50 m)

Supplément: CHF 78,- / € 60,- par jour/personne

Voyage jusqu'à Livigno

Voyage en voiture depuis l'Allemagne, l'Autriche, l'Italie ou la Suisse:

- **Depuis l'Allemagne ou l'Autriche:** Landeck (A), Zernez (CH), Tunnel routier "Munt la Schera" (ouvert toute l'année), Livigno
- **Depuis la Suisse:** Zürich (CH), Landquart, Davos, col de la Flüela (fermé suivant les conditions) ou tunnel du Vereina (Tunnel ferroviaire, ouvert toute l'année), Zernez (CH), tunnel routier "Munt la Schera", Livigno
- **Autre variante depuis la Suisse:** Zürich (CH), Coire, Col du Julier, St. Moritz, Zernez (CH), tunnel routier "Munt la Schera", Livigno.
- **Depuis l'Italie:** Le col de Foscagno est ouvert toute l'année et est accessible depuis Bormio, Tirano.
- **IMPORTANT:** Le tunnel routier "Munt la Schera" à des heures d'ouverture et de fermeture. Généralement il ferme le soir à 20.00 précise!!



Information supplémentaires sur l'état des routes et l'ouverture des cols et du tunnel sous:
www.aptlivigno.it