

Week-end de préparation d'hiver à Livigno
24. – 26. novembre 2023

Entraînement en groupe en style classique et skating

La très dynamique station de **Livigno** en Italie a investi dans un tout nouveau concept de neige artificielle pour les skieurs de fond. Ces installations comportent 13 canons à neige et une canalisation sous-terrainne. La rivière « Spöl » à proximité fournit l'eau nécessaire et une altitude de 1850 mètres promettant (normalement) des températures assez basses dès mi-octobre pour donner naissance à un parcours de 5 kilomètres à partir de début novembre. Ce parcours offrira un cadre de travail idéal pour la technique et l'endurance en style classique ou skating. Des ateliers de travail seront dédiés à toutes celles et ceux, débutants comme confirmés, désirant préparer la future saison d'hiver (préférentiellement dès l'automne) de longue distance, ainsi qu'à ceux souhaitant découvrir une autre façon de débiter sa saison dans la bonne humeur. Le séjour ne demande pas de pré requis en termes de connaissances techniques ou de capacité physique. Le vaste programme d'activités vous fera progresser dans les différents aspects requis par le ski de fond en longue distance : endurance, vitesse, technique, force, coordination, tous nécessaires à votre réussite future.

Préparation idéale pour tous les participants aux longues distances en style classique ou skating telles que la Marcialonga, la Vasalopett, la Birkebeiner ou la Transjurassienne.



Dates : 24.11. – 26.11.2013 (Vendredi soir au dimanche midi)

Déroulement du programme :

Vendredi, 24 novembre :

Voyage individuel, prise en charge de vos chambres, premier contact avec la piste individuellement selon votre heure d'arrivée, apéritif de bienvenue en début de soirée, repas en commun à l'hôtel.

Samedi, 25 novembre :

- ✓ 10h-12.30h Entraînement technique en style classique ou skating en petit groupe. Repas de midi près du centre de ski de fond (facultatif).
- ✓ 14h-15.30h Entraînement technique en style classique ou skating en petit groupe. Sauna, wellness.
- ✓ 19h Repas du soir, programme en soirée.

Dimanche, 26 novembre :

- ✓ Petit déjeuner puis libération des chambres avant l'entraînement du matin.
- ✓ 10h-12.30h Entraînement technique en style classique ou skating en petit groupe. Repas de midi près du centre de ski de fond (facultatif).
- ✓ Entraînement individuel et voyage de retour, possibilité de prendre une douche au spa de votre hôtel.

Prestations comprises :

- ✓ Hôtel avec demi-pension (2 nuits)
- ✓ Accès au spa de votre hôtel
- ✓ Enseignement en petit groupe en style classique ou skating selon programme
- ✓ Forfait pour les pistes de fond et taxe de séjour incluse
- ✓ Boissons isotoniques gratuites chaque matin
- ✓ Cadeau souvenir
- ✓ Location de matériel skating ou classique : Euro 20,- pour le séjour par set complet

Prix par personne :

CHF / Euro 430,- pour l'arrangement en chambre double standard
CHF / Euro 490,- pour l'arrangement en chambre individuelle standard

Chambre plus spacieuse de différente catégorie avec supplément.

Prestations non comprises :

Prix pour le lunch de midi avec boisson au restaurant : Env. Euro 15,- (à régler sur place au restaurant mais facultatif bien entendu)

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 avec connexion Internet. 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 que d'une salle de repos. **Informations:** www.hotelspol.it



Supplément de prix par personne et par jour pour les catégories de chambre suivantes :

<p>Cirmolo, 28 m² Supplément : CHF 25,- / Euro 25,- par pers. et par jour</p> <p>Chambres avec des équipements sélectionnés pour un sommeil sain et relaxant.</p> <p><u>Équipement</u> : lampe de sel, matelas avec micromassage, couvertures en fibre céramique, thermostat, TV, Wi-Fi, radio, coffre-fort, minibar, sèche-cheveux, certaines chambres avec balcon.</p>	
<p>Abete, 25m² ou 35m²</p> <p>Chambre avec boiseries en sapin et grande fenêtre pour une vue magnifique sur les montagnes de Livigno.</p> <p><u>Équipement</u> : salle de bain spacieuse avec douche, TV, Wi-Fi, coffre-fort, minibar, machine à café, téléphone, terrasse.</p> <p>25m² Supplément : CHF 50,- / Euro 50,- par pers. et par jour 35m² Supplément : CHF 70,- / Euro 70,- par pers. et par jour</p>	
<p>Pino Mugo, 35m² Supplément : CHF 57,- / Euro 57,- par pers. et par jour</p> <p>Confortable chambre mansardée avec vue sur le glacier du Paradisin, meublée en bois massif de qualité.</p> <p><u>Équipement</u> : salle de bain spacieuse avec douche et baignoire, sèche-cheveux, TV, Wi-Fi, radio, coffre-fort, minibar.</p>	

<p>Castagno, 35m² Supplément : CHF 62,- / Euro 62,- par pers. et par jour</p> <p>Chambre avec balcon, décorée avec des détails uniques et des couleurs de bois chaleureuses.</p> <p><u>Équipement</u> : salle de bain spacieuse avec douche et baignoire, sèche-cheveux, TV, Wi-Fi, coffre-fort, penderie, minibar.</p>	
<p>Ginepro, 28m² Supplément : CHF 62,- / Euro 62,- par pers. et par jour</p> <p>Du rustique au moderne, du petit au grand ! 9 nouvelles chambres ont été créées dans un ameublement moderne d'une surface habitable de 30 m². En connaissant le patron, on peut être certain de son bon goût et de son choix pour des matériaux de première qualité ! Ces chambres étant juste terminées.</p>	
<p>Suite Betulla, 47m² Supplément : CHF 69,- / Euro 69,- par pers. et par jour</p> <p>Chambre romantique avec lit à baldaquin et deux balcons avec vue imprenable sur Livigno et ses montagnes.</p> <p><u>Equipement</u> : salle de bain avec douche/toilette, sèche-cheveux, coin salon, TV, Wi-Fi, radio, coffre-fort, minibar, garde-robe</p>	
<p>Suite Gembro 50m² Supplément : CHF 69,- / Euro 69,- par pers. et par jour</p> <p>La plus grande chambre de l'Hôtel Spöl avec une surface habitable de 50 m², avec un mobilier en bois massif.</p> <p><u>Equipement</u> : Grande salle de bain avec baignoire d'angle, sèche-cheveux, TV, Wi-Fi, radio, coffre-fort, minibar, machine à café, balcon.</p>	
<p>Suite Abete, 45 m² Supplément : CHF 79,- / Euro 79,- par pers. et par jour</p> <p>Suite avec boiseries en sapin et grandes fenêtres pour une vue magnifique sur les montagnes de Livigno, petit coin salon.</p> <p><u>Équipement</u> : salle de bain spacieuse avec douche, TV, Wi-Fi, coffre-fort, minibar, cafetière, téléphone, terrasse.</p>	