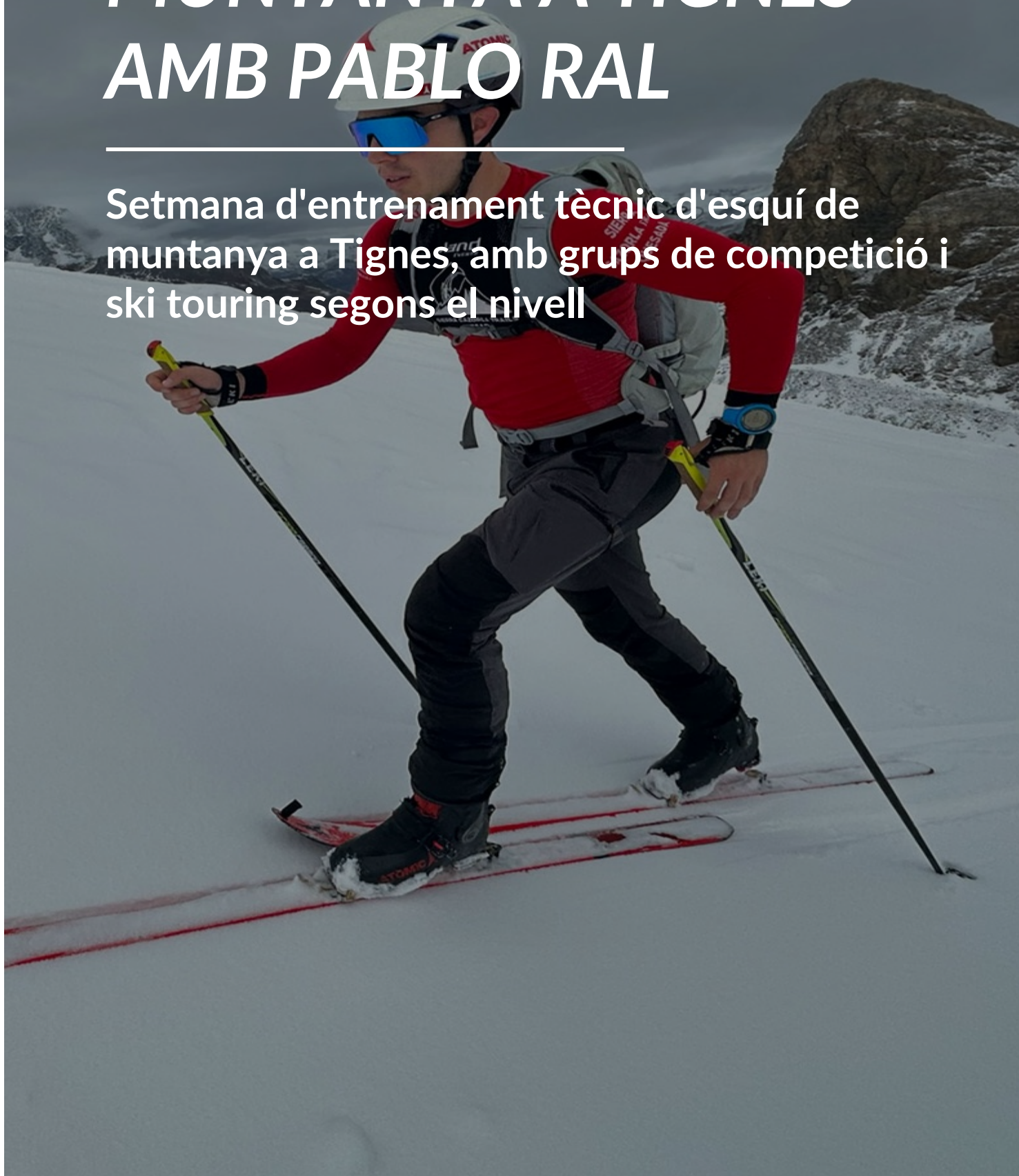


ESQUÍ

CAMPUS D'ESQUÍ DE MUNTANYA A TIGNES AMB PABLO RAL

Setmana d'entrenament tècnic d'esquí de
muntanya a Tignes, amb grups de competició i
ski touring segons el nivell



FRANÇA



Training camp d'skimo a Tignes amb Pablo Ral. El programa combina tècnica en neu, transicions, resistència, proves de camp i treball complementari al gimnàs, rocòdrom i piscina.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/ca/training-camp-de-esqui-de-travesia-en-tignes>

MESES RECOMENDADOS

NOVIEMBRE



PRECIOS

Desde 2.500€ /persona

Descuentos por grupos

Esquí

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00





Highlights

- ADQUIREIX EINES PER MILLORAR EN L'ESQUÍ DE MUNTANYA.
- LIDERAT PER PABLO RAL, ATLETA CAMPÍO D'ESPANYA D'ESQUÍ.
- APRÈN D'UN ENTRENADOR EXPERT EN CIÈNCIES DE L'ESPORT.
- 2 GRUPS: COMPETICIÓ I ESQUÍ DE MUNTANYA.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	Nº días	Precio por pers.
✕ No hay grupos privados disponibles, solo grupos abiertos				

Viaja con tus familiares o grupo de amigos.

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Grupo abierto

Comparte la experiencia con otros viajeros

Detalle Viaje	Fechas	Nº días	Plazas disp.	Precio por pers.
Setmana 1: Competició	07 de nov. 2026	8	0	2.500€
Setmana 2: Ski Touring	15 de nov. 2026	7	0	2.500€

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

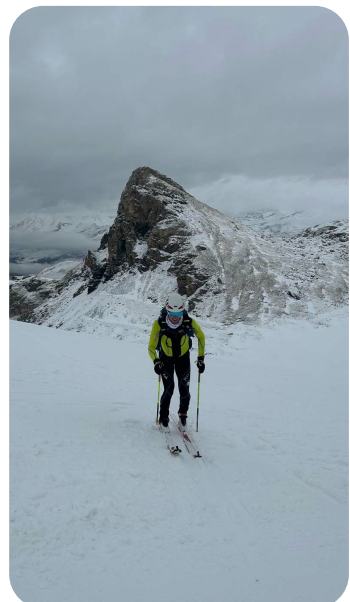
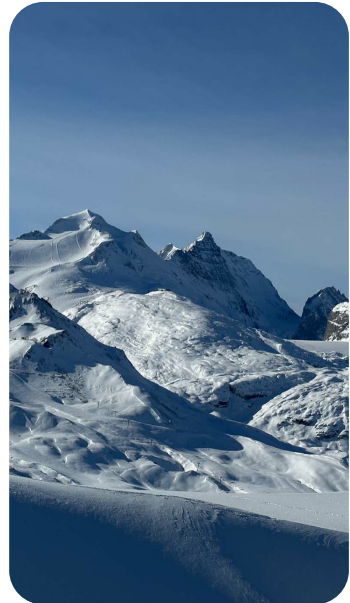


Incluye

- 6 nits en xalet a Tignes en habitacions de 2 a 4 persones
- Àpats per a tota la setmana (esmorzar, dinar i sopar)
- Tallers tècnics de lliscament, girs i transicions
- Entrenador per coordinar i donar suport a totes les activitats
- Tallers de formació teòrica després de l'esquí
- Accés al gimnàs, rocòdrom i piscina per a les activitats previstes
- Assessorament tècnic i material.

No incluye

- Viatge d'anada i tornada a Tignes (coordinarem per compartir vehicles sempre que sigui possible).
- Menjars en restaurants (no inclosos) i begudes.
- Forfet d'esquí per als remuntadors de l'estació (no inclosos).
- Assegurança d'accidents.
- Serveis de guia de muntanya (aquest és un camp d'entrenament, no una excursió guiada de muntanya).
- Qualsevol cosa que no estigui llistada a l'apartat "INCLÒS".



Itinerario

DIA 1: VIATGE A TIGNES (HORA D'ARRIBADA 17:00-18:00H)

T'esperem a Tignes entre les 17:00 i les 18:00 hores.

Allotjament: Cabana de muntanya

Àpats: Sopar.

DIA 2: PRIMER DIA D'SKIMO

El primer dia d'skimo treballarem els aspectes tècnics i a la tarda anirem al gimnàs.

Allotjament: Cabana de muntanya

Àpats: Esmorzar + dinar + sopar

DIA 3: ENTRENAMENT DE SKIMO

Al matí tindrem entrenament d'esquí de muntanya, centrant-nos en la tècnica de lliscament, i a la tarda anirem al rocòdrom.

Allotjament: Cabana de muntanya

Àpats: Esmorzar + dinar + sopar

DIA 4: DOBLE SESSIÓ DE SKIMO

Està prevista una sessió doble d'esquí de muntanya, practicant tècniques de transició.

Allotjament: Cabana de muntanya

Àpats: Esmorzar + dinar + sopar

DIA 5: PROVA DE CAMP DE SKIMO I GIMNÀS + PISCINA A LA TARDA

Prova de camp d'skimo al matí per practicar tècniques, seguida de sessions de gimnàs i piscina a la tarda.

Allotjament: Cabana de muntanya

Àpats: Esmorzar + dinar + sopar

DIA 6: ENTRENAMENT DE SKIMO AL MATÍ I ROCÒDROM A LA TARDA

El dia començarà amb un entrenament d'skimo al matí, centrat en millorar la tècnica i la resistència. A la tarda, ens dirigirem al rocòdrom per a una sessió de desenvolupament de força i habilitats d'escalada.

Allotjament: Cabana de muntanya

Àpats: Esmorzar + dinar + sopar

DIA 7: VIATGE DE TORNADA (HORA DE SORTIDA 9:00H)

El viatge de tornada està previst per a les 9:00 hores.

Àpats: Esmorzar.

Política de pagament i cancel·lació

Reserva inicial: Per assegurar la teva plaça, cal fer un pagament inicial del 30% de l'import total del viatge en el moment de fer la reserva.

Pagament final: L'import restant, equivalent al 70% del total, s'ha d'abonar com a màxim 60 dies abans de la data de sortida.

Extres: Els costos addicionals del viatge, com assegurances, vols o altres serveis opcionals, s'han de pagar íntegrament en el moment de la reserva.

Assegurança de cancel·lació: El client podrà contractar una assegurança de cancel·lació per recuperar l'import total abonat (segons les condicions de l'asseguradora).

L'usuari podrà desistir del viatge contractat, i tindrà dret al reemborsament de les quantitats pagades, excepte les penalitzacions indicades, i haurà d'abonar a més a l'agència els imports descrits a continuació un cop confirmat el viatge. Si el viatge no es realitza per no arribar al nombre mínim de participants, el client podrà conservar el crèdit per a futurs viatges o sol·licitar el reemborsament íntegre de la reserva.

Política de cancel·lació 3:

REEMBORSAMENT COMPLET FINS A 24 HORES DESPRÉS DE LA COMPRA

Fins a 60 dies abans del viatge: reemborsament del 100% de l'import

Fins a 45 dies abans del viatge: reemborsament del 50% de l'import

Menys de 45 dies abans del viatge: no es reemborsarà l'import abonat

- S'apliquen despeses de gestió de 250 €
- No es reemborsaran despeses de cancel·lació de reserves ja emeses. Si hi ha altres despeses no reemborsables ja emeses, també es descomptaran
- El cost de cancel·lació de vols emesos és del 100% de l'import.

Off Trail S.L. actua en aquest viatge combinat en qualitat de minorista/comercialitzador. En les sortides programades obertes, la realització del viatge requereix un mínim de 7 persones inscrites confirmades, i s'informarà el viatger a través del portal del client quan s'assoleixi aquest mínim per poder confirmar la sortida. En cas de no assolir-se el nombre mínim indicat, l'organitzador podrà cancel·lar el viatge i notificar-ho al viatger dins del termini legal aplicable de fins a 20 dies naturals abans de la sortida. En les sortides privades o viatges a mida, el programa s'entendrà confirmat des de l'acceptació de la reserva, en tractar-se d'un viatge dissenyat específicament per al nombre de persones indicat al contracte i amb preu ajustat a aquesta configuració. En cas de cancel·lació per no assolir-se el mínim exigít, el viatger tindrà dret al reemborsament íntegre de les quantitats abonades, sense cap compensació addicional.

Llista de material

Equip d'esquí

- El teu equip d'esquí: esquís, bastons, botes d'esquí, pells de foca i casc si ho desitges
- Grampons d'esquí i/o grampons
- Bossa d'esquís i bossa per a botes (obligatòria)
- Equip d'allaus a la motxilla: pala, sonda i transmissor/receptor DVA (obligatori)

Altres coses recomanades o necessàries en aquests viatges, a més de l'equip habitual

- Roba esportiva per al gimnàs i banyador i tovallola per a la piscina. Si disposes de material d'escalada, no dubtis a portar el teu propi equip personal
- Motxilla (entre 20 i 35 litres) amb corretges per portar esquís
- Mitjons d'esquí
- Pantalons d'esquí de muntanya
- Camiseta tèrmica (primera capa)
- Forro polar o similar (segona capa)
- Jaqueta i pantaló tipus Gore-Tex (tercera capa)
- Jaqueta lleugera i fina de primaloft o ploma
- Coll de coll (buff)
- Guants fins tipus polar i guants gruixuts
- Gorro per al fred i gorra per al sol
- Ulleres de sol i màscara d'esquí
- Frontal de llum
- Cantimplora o termo, mínim 1 litre. Si tries una bossa tipus Camelbak, tingues en compte que el tub pot congelar-se, per la qual cosa és recomanable portar una ampolla auxiliar
- Crema solar i protecció labial
- Snacks (barretes, gels, fruits secs...) per menjar a la muntanya

Opcional: bateries de recanvi, càmera, powerbank, farmaciola de primers auxilis

FAQs

Quant dura el Tignes Training Camp i en quines dates es fa?

El campus té una durada de 7 dies i se celebra al novembre de 2026. Hi ha dues sortides garantides: del 7 al 14 de novembre i del 15 al 21 de novembre de 2026.

On se situa el campus i com s'hi arriba?

El campus es desenvolupa a Tignes, França, a més de 2.100 metres d'altitud als Alps. S'hi pot arribar en cotxe des de Lyon o Grenoble (aprox. 3 hores), i també hi ha connexió amb autobusos de línia o trasllats privats des de l'aeroport de Ginebra (180 km). Un cop a Tignes, el xalet es troba vora el llac, a poca distància a peu del centre i de les pistes.

Quin nivell tècnic d'esquí de muntanya es demana per participar-hi?

Es recomana tenir experiència prèvia mínima en esquí de muntanya (skimo) i un nivell intermedi que permeti afrontar jornades de pujada i baixada en diferents tipus de neu. Si necessites orientació sobre si el teu nivell és l'adequat, tindràs una entrevista prèvia amb l'entrenador per assegurar-te que encaixes en el grup corresponent

Quin equip he de portar al campus?

Cada participant ha de portar el seu propi material de skimo (esquís amb pells, botes, bastons i fixacions lleugeres). A més, és essencial dur roba tècnica en diverses capes (tèrmica, polar i impermeable), casc, ulleres de sol i de ventisca, guants tèrmics, i motxilles lleugeres de muntanya amb equip de seguretat (DVA, pala i sonda).

Com és l'allotjament i la convivència amb la resta de participants?

El campus ofereix 6 nits d'allotjament en un xalet situat a la vora del llac de Tignes. Es dorm en habitacions compartides i es busca crear un ambient de convivència amb la resta d'esquiadors i amb l'equip d'entrenadors. L'objectiu és que resulti còmode per descansar, socialitzar i recuperar energies abans de cada jornada.

Quants participants hi ha per entrenador i com estan organitzats els grups?

El campus es divideix en dos grups segons nivell i objectius: Programa Competició i Programa Ski Touring. Cada grup compta amb un entrenador especialitzat i el ràtio aproximat és de 6-8 participants per coach, de manera que el feedback i la correcció tècnica siguin individuals i continus.

Com és l'itinerari diari del campus?

Cada jornada inclou: un test de valoració física al matí (per mesurar l'evolució), sessions de tècnica sobre neu (girs maría, transicions i baixada en diferents tipus de pendents), pràctiques de tàctica i planificació de ruta, i un bloc d'entrenament de fons. A la tarda es fan tallers teòrics, anàlisi de vídeo i estiraments per a una òptima recuperació.

Què passa si les condicions meteorològiques o de neu no són òptimes?

El programa és flexible: en cas de mal temps o baixa visibilitat, les sessions s'adapten a activitats sota sostre (video-feedback, preparació física, xerrades teòriques sobre meteorologia i seguretat) o es busca un terreny alternatiu. L'objectiu és aprofitar al màxim cada dia, i l'entrenador ajusta el pla segons la previsió i l'estat del mantell nival.

Quin nivell de forma física he de tenir i com preparar-me abans del campus?

És recomanable arribar amb una bona base de resistència (córrer, bicicleta o rodet) i una certa pràctica d'esquí de travessa per no partir de zero. Abans de la setmana a Tignes, convé fer sèries de pujada/baixada amb motxilla lleugera, treballar el core i la força de cames, i fer alguna sortida d'entrenament de 3-4 hores amb desnivell acumulat. Així optimitzaràs la teva experiència i evitaràs sobrecàrregues els primers dies.

Què passa si no hi ha neu la setmana del campus?

Històricament, des de la primera setmana de novembre ja es pot esquiar a Tignes. Les seves condicions de cara nord, l'elevada altitud, la bona capacitat de producció de neu i l'ús de l'snow farming, sumats a l'obertura de l'estació d'esquí a la glacera, fan de Tignes un valor segur per començar la temporada amb garanties. Tot i així, en cas de no haver-hi condicions per desenvolupar el training camp, es valorarà amb els participants l'opció d'una nova data o d'un canvi de destinació.



Contacto

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Ver programa en la web](#)

