

SCI

TRAINING CAMP DI SCI ALPINISMO A TIGNES

Preseason a Tignes con Pablo Ral: migliora il tuo sci alpinismo



FRANCIA



Campo di allenamento di preseason a Tignes (Francia) con Pablo Ral. Migliora la tua tecnica di sci alpinismo e portala al livello successivo con un allenatore di riferimento. Due settimane a seconda del livello e degli obiettivi. Consulta le FAQ o contattaci.

View program on the web

<https://b4experience.com/tignes-ski-touring-training-campus>

RECOMMENDED MONTHS

NOVEMBER



PRICES

From 2.500€ /person

Group discounts





Highlights

- ACQUISISCI STRUMENTI PER MIGLIORARE NELLO SCI ALPINISMO.
- GUIDATO DA PABLO RAL, ATLETA CAMPIONE DI SPAGNA DI SCI.
- IMPARA DA UN ALLENATORE ESPERTO IN SCIENZE MOTORIE.
- 2 GRUPPI: COMPETIZIONE E SCI ALPINISMO.

Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
✘ No private groups available, only open groups				

Travel with your family or group of friends.

*Confirm availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Open group

Share the experience with other travelers

Trip Details	Dates	N° days	Avail. spots	Price per pers.
Week 1: Competition	07 nov 2026	8	2	2.500€
Week 2: Ski Touring	15 nov 2026	7	1	2.500€

*Check availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

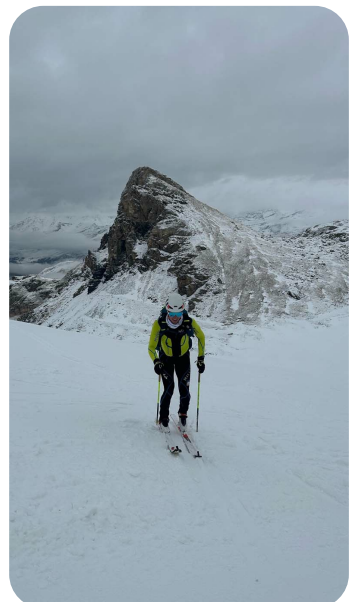
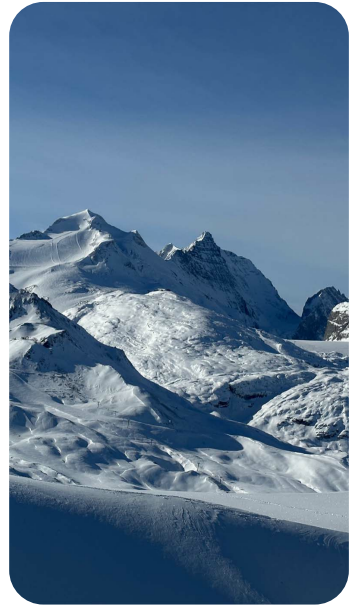


Includes

- 6 notti in chalet a Tignes in camere da 2 a 4 persone
- Pasti per tutta la settimana (colazione, pranzo e cena)
- Laboratori tecnici di scivolamento, curve e transizioni
- Allenatore per coordinare e supportare tutte le attività
- Laboratori teorici di formazione dopo lo sci
- Accesso a palestra, parete da arrampicata e piscina per le attività previste
- Consulenza tecnica e materiale.

Not included

- Viaggio di andata e ritorno a Tignes (coordineremo per condividere veicoli quando possibile).
- Pasti nei ristoranti (non inclusi) e bevande.
- Skipass per gli impianti della stazione (non inclusi).
- Assicurazione infortuni.
- Servizi di guida di montagna (questo è un campo di allenamento, non un'escursione guidata in montagna).
- Qualsiasi cosa non elencata nella sezione "INCLUSO".



Itinerary

GIORNO 1: VIAGGIO A TIGNES (ORA DI ARRIVO 17:00-18:00)

Ti aspettiamo a Tignes tra le 17:00 e le 18:00.

Sistemazione: Chalet di montagna

Pasto: Cena.

GIORNO 2: PRIMO GIORNO DI SKIMO

Il primo giorno di skimo lavoreremo sugli aspetti tecnici e nel pomeriggio andremo in palestra.

Sistemazione: Chalet di montagna

Pasto: Colazione + pranzo + cena

GIORNO 3: ALLENAMENTO DI SKIMO

La mattina avremo allenamento di sci alpinismo, concentrandoci sulla tecnica di scivolamento, e nel pomeriggio andremo alla parete da arrampicata.

Sistemazione: Chalet di montagna

Pasto: Colazione + pranzo + cena

GIORNO 4: DOPPIA SESSIONE DI SKIMO

È prevista una sessione doppia di sci alpinismo, praticando tecniche di transizione.

Sistemazione: Chalet di montagna

Pasto: Colazione + pranzo + cena

GIORNO 5: TEST SUL CAMPO DI SKIMO E PALESTRA + PISCINA NEL POMERIGGIO

Test sul campo di skimo al mattino per praticare tecniche, seguito da sessioni di palestra e piscina nel pomeriggio.

Sistemazione: Chalet di montagna

Pasto: Colazione + pranzo + cena

GIORNO 6: ALLENAMENTO DI SKIMO AL MATTINO E PARETE DI ARRAMPICATA AL POMERIGGIO

La giornata inizierà con un allenamento di skimo al mattino, focalizzato a migliorare tecnica e resistenza. Nel pomeriggio, ci dirigeremo alla parete di arrampicata per una sessione di sviluppo di forza e abilità di arrampicata.

Sistemazione: Chalet di montagna

Pasto: Colazione + pranzo + cena

GIORNO 7: VIAGGIO DI RITORNO (ORA DI PARTENZA 9:00)

Il viaggio di ritorno è previsto per le ore 9:00.

Pasto: Colazione.

Politica di pagamento e cancellazione

Deposito iniziale: Per assicurarti il posto, è richiesto un pagamento iniziale del 30% dell'importo totale del viaggio al momento della prenotazione.

Pagamento finale: Il saldo rimanente, equivalente al 70% del totale, deve essere pagato al massimo 60 giorni prima della data di partenza.

Extra: I costi aggiuntivi del viaggio, come assicurazioni, voli o altri servizi opzionali, devono essere pagati per intero al momento della prenotazione.

Assicurazione annullamento: Il cliente può stipulare un'assicurazione per l'annullamento per recuperare l'intero importo pagato (secondo le condizioni dell'assicuratore).

L'utente può recedere dal viaggio contratto, avendo diritto al rimborso degli importi pagati, salvo le penalità indicate, e deve inoltre versare all'agenzia gli importi descritti di seguito una volta confermato il viaggio. Se il viaggio non si svolge per mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, il cliente può conservare il credito per viaggi futuri o richiedere il rimborso integrale della prenotazione.

Politica di cancellazione 3:

RIMBORSO COMPLETO FINO A 24 ORE DOPO L'ACQUISTO

Fino a 60 giorni prima del viaggio: rimborso del 100% dell'importo

Fino a 45 giorni prima del viaggio: rimborso del 50% dell'importo

Entro 45 giorni dal viaggio: non verrà rimborsato l'importo versato

- Si applicano spese di gestione di 250 €
- Non saranno rimborsate spese di cancellazione di prenotazioni già emesse. Se ci sono altre spese non rimborsabili già emesse, saranno anch'esse detratte
- Il costo di cancellazione dei voli emessi è del 100% dell'importo.

Off Trail S.L. agisce in questo viaggio combinato in qualità di rivenditore/commercializzatore. Nelle partenze programmate aperte, la realizzazione del viaggio richiede un minimo di 7 persone iscritte confermate, informando il viaggiatore tramite il portale clienti quando viene raggiunto questo minimo per poter confermare la partenza. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo indicato, l'organizzatore potrà annullare il viaggio e informare il viaggiatore entro il termine legale applicabile fino a 20 giorni naturali prima della partenza. Nelle partenze private o viaggi su misura, il programma sarà considerato confermato dall'accettazione della prenotazione, trattandosi di un viaggio progettato specificamente per il numero di persone indicato nel contratto e con prezzo adeguato a tale configurazione. In caso di cancellazione per mancato raggiungimento del minimo richiesto, il viaggiatore avrà diritto al rimborso integrale degli importi versati, senza ulteriori compensazioni.

Lista del materiale

Attrezzatura da sci

- La tua attrezzatura da sci: sci, bastoncini, scarponi da sci, pelli di foca e casco se lo desideri
- Ramponi da sci e/o ramponi
- Borsa per sci e borsa per scarponi (obbligatoria)
- Equipaggiamento da valanga nello zaino: pala, sonda e trasmettitore/ricevitore ARTVA (obbligatorio)

Altre cose consigliate o necessarie in questi viaggi, oltre all'attrezzatura abituale

- Abbigliamento sportivo per la palestra e costume da bagno e asciugamano per la piscina. Se disponi di materiale per arrampicata, non esitare a portare la tua attrezzatura personale
- Zaino (tra 20 e 35 litri) con cinghie per trasportare gli sci
- Calzini da sci
- Pantaloni da sci alpinismo
- Maglia termica (primo strato)
- Pile o simile (secondo strato)
- Giacca e pantaloni tipo Gore-Tex (terzo strato)
- Giacca leggera e sottile in primaloft o piuma
- Collo alto (scaldacollo)
- Guanti sottili tipo pile e guanti spessi
- Cappello per il freddo e cappellino per il sole
- Occhiali da sole e maschera da sci
- Lampada frontale
- Borraccia o thermos, minimo 1 litro. Se scegli una borsa tipo Camelbak, tieni presente che il tubo può gelare, quindi è consigliabile portare una bottiglia di riserva
- Crema solare e protezione per le labbra
- Snack (barrette, gel, frutta secca...) per mangiare in montagna

Opzionale: batterie di riserva, camera, powerbank, kit di pronto soccorso

FAQs

Quanto dura il Tignes Training Camp e in quali date si svolge?

Il campus ha una durata di 7 giorni e si svolge a novembre 2026. Ci sono due partenze garantite: dal 7 al 14 novembre e dal 15 al 21 novembre 2026.

Dove si trova il campus e come arrivarci?

Il campus si svolge a Tignes, Francia, a più di 2.100 metri di altitudine nelle Alpi. Si può arrivare in auto da Lione o Grenoble (circa 3 ore), ed esistono anche collegamenti con autobus di linea o trasferimenti privati dall'aeroporto di Ginevra (180 km). Una volta a Tignes, lo chalet si trova vicino al lago, a breve distanza a piedi dal centro e dagli impianti di risalita.

Qual è il livello tecnico richiesto nello sci alpinismo per partecipare?

Si consiglia di avere una minima esperienza pregressa nello sci alpinismo (skimo) e un livello intermedio che permetta di affrontare giornate di salita e discesa su diversi tipi di neve. Se hai bisogno di orientamento sul fatto che il tuo livello sia adeguato, avrai un colloquio preliminare con l'allenatore per assicurarti di inserirti nel gruppo corrispondente.

Quale attrezzatura devo portare al campus?

Ogni partecipante deve portare il proprio materiale da skimo (sci con pelli, scarponi, bastoncini e attacchi leggeri). Inoltre, è essenziale portare abbigliamento tecnico a strati (termico, pile e impermeabile), casco, occhiali da sole e da vento, guanti termici e zaini leggeri da montagna con equipaggiamento di sicurezza (ARTVA, pala e sonda).

Com'è l'alloggio e la convivenza con gli altri partecipanti?

Il campus offre 6 notti di alloggio in uno chalet situato sulle rive del lago di Tignes. Si dorme in camere condivise e si cerca di creare un ambiente di convivenza con gli altri sciatori e con il team di allenatori. L'obiettivo è che risulti comodo per riposare, socializzare e recuperare energie prima di ogni giornata.

Quanti partecipanti ci sono per allenatore e come sono organizzati i gruppi?

Il campus è diviso in due gruppi a seconda del livello e degli obiettivi: Programma Competizione e Programma Sci Alpinismo. Ogni gruppo ha un allenatore specializzato e il rapporto approssimativo è di 6-8 partecipanti per coach, in modo che il feedback e la correzione tecnica siano individuali e continui.

Com'è l'itinerario giornaliero del campus?

Ogni giornata include: un test di valutazione fisica al mattino (per misurare l'evoluzione), sessioni di tecnica sulla neve (tornanti, transizioni e discesa su diversi tipi di pendenze), esercitazioni di tattica e pianificazione del percorso, e un blocco di allenamento di resistenza. Nel pomeriggio si svolgono laboratori teorici, analisi video e stretching per un recupero ottimale.

Cosa succede se le condizioni meteorologiche o della neve non sono ottimali?

Il programma è flessibile: in caso di maltempo o scarsa visibilità, le sessioni si adattano ad attività al coperto (video-feedback, preparazione fisica, lezioni teoriche su meteorologia e sicurezza) o si cerca un terreno alternativo. L'obiettivo è sfruttare al massimo ogni giorno, e l'allenatore adegua il piano in base alle previsioni e allo stato del manto nevoso.

Qual è il livello di forma fisica richiesto e come prepararsi prima del campus?

È consigliabile arrivare con una buona base di resistenza (corsa continua, bici o rullo) e una certa pratica di sci alpinismo per non partire da zero. Prima della settimana a Tignes, conviene fare serie di salita/discesa con zaino leggero, lavorare core e forza nelle gambe, e fare qualche uscita di allenamento di 3-4 ore con dislivello accumulato. Così ottimizzerai la tua esperienza ed eviterai sovraccarichi nei primi giorni.

Cosa succede se non c'è neve nella settimana del campus?

Storicamente dalla prima settimana di novembre si può sciare a Tignes. Le sue condizioni a nord, l'elevata altitudine, la buona capacità di produzione di neve e l'uso di snow farming, unite all'apertura della stazione sciistica sul ghiacciaio, fanno di Tignes un valore sicuro per poter iniziare la stagione con garanzie. Tuttavia, in caso di mancanza delle condizioni per svolgere il training camp, verrà valutata con i partecipanti l'opzione di una nuova data o di un cambio di destinazione.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[View program on the web](#)

