

EQUIPO DE ESQUÍ ALPINO DE COMPETICIÓN FIS

 **RTS**
RACE TO SKI

PROGRAMA FIS DE ALTO RENDIMIENTO COMPETITIVO

RTS es un equipo privado de competición **FIS**, con un programa

personalizado orientado a maximizar el rendimiento de cada deportista, que incluye preparación física, pretemporada temporada y competición.

A nivel FIS, maximizar rendimiento de cada deportista solo es posible con un programa, preparación y entrenamientos acordes al nivel al que se aspira y apuntando al medio y largo plazo.

En este documento te resumimos los aspectos más importantes de nuestros programas para la **temporada 24-25**, con las salvedades necesarias, dados posibles cambios de programa.

No dudes en llamarnos para resolver cualquier pregunta que tengas. Estamos disponibles en el teléfono **649 40 32 50** (Miriam Ansorena).

Nuestros programas están orientados tanto a **chicos** como a **chicas** de las categorías **U18 - U21 - U30** (**U16** solo pretemporada).

(Version septiembre 2024)

PUNTOS CLAVE

Personalización

Nuestra metodología tiene un enfoque orientado a cada deportista, individualizando y personalizando los programas físicos y de entrenamiento en nieve, así como readaptación de aquellos/aquellas deportistas en caso necesario.

Preparación del material

Buscamos la autonomía del/de la deportista: que sea capaz de preparar y modificar su material en función de las condiciones, de sus preferencias y sus particularidades. Durante la pretemporada los/las deportistas reciben formación en bloques específicos de **skiman**.

Preparación física

Todos los deportistas del programa anual siguen un programa de entrenamiento personalizado en función de sus particularidades y objetivos. Entrenamiento presencial en los bloques y en remoto entre bloques, con test para evaluar el progreso. En los bloques de entrenamiento en nieve y en temporada, el entrenamiento está orientado a facilitar la recuperación entre sesiones y la prevención de lesiones.

Readaptación deportiva

Aquellos/ aquellas deportistas que estén saliendo de una **lesión** dispondrán de un programa deportivo y de readaptación que les permitirá reincorporarse a la práctica deportiva con las mejores garantías. Su programa de pretemporada será necesariamente diferente, pero individualizado, lo mismo que su periodo de adaptación a la nieve y a la competición.

STAFF

Contamos con un **entrenador jefe** (Head Coach), tres **entrenadores** (según el bloque que corresponda), un **coach deportivo**, una **preparadora física** y la colaboración de un **fisioterapeuta** y **rehabilitador deportivo**.

1 Head Coach + 2 entrenadores (según el bloque)

Jordi Serra. TD3, Entrenador, ex-corredor y coach deportivo
Irma Doliwa. TD2, Entrenadora, ex-corredora, preparadora física, fisioterapeuta.

Coach deportivo

Jordi Serra. TD3, Entrenador, ex-corredor y coach deportivo

Skiman

Miguel Oviedo. WorldCup Skiman, formador y asesor técnico
A. Richard Doliwa

Preparador físico

Lorenzo del pozo. Preparador físico, fisioterapeuta y readaptador deportivo de la selección nacional de fútbol con una larga trayectoria profesional.

Logística y contacto con deportistas

Miriam Ansorena.

Responsable del proyecto

Adolfo Richard Doliwa.

CAMPS

TEMPORADA

2024-2025

Os exponemos a continuación los **Camps de entrenamiento y competición** previstos para la temporada 2024-2025 (es posible que las fechas indicadas sufran variaciones). El detalle dependerá de las condiciones y de los calendarios de competiciones.

Las fechas de los Camps a partir del 15 de diciembre son orientativos. Las fechas exactas a partir de esta fecha, dependerán de las fechas de las carreras y de la meteorología.

CONFIDENCIAL

El siguiente calendario es orientativo, en relación a que algunas fechas pueden desplazarse en función de la meteorología, estrategia, fechas definitivas de las carreras o necesidades de los/las deportistas.

	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPT	OCT	NOV	DIC	ENERO - A	FEB	MARZO	ABRIL	
1	PFD	C FISICO	PFD	PFD	VIAJE	VIAJE	STUBAI	RACE PFELDERS	AÑO NUEVO	RACE LES MENUIRES CIT SL	ST GERVAIS GS CIT	DESCANSO Cerdanya	1
2	PFD	C FISICO	PFD	PFD	PEER SL	STUBAI	STUBAI	VIAJE	DESCANSO	RACE LES MENUIRES CIT SL	ST GERVAIS GS CIT	DESCANSO Cerdanya	2
3	PFD	PFD	PFD	PFD	PEER SL	STUBAI	VIAJE	DESCANSO	FISICO Cerdanya	VIAJE	VIAJE A CERLER	DESCANSO Cerdanya	3
4	C FISICO	PFD	PFD	PFD	PEER SL	STUBAI	PFD	ENTRENO PASSTHURN	VIAJE	DESCANSO Cerdanya	DESCANSO	VIAJE SIERRA NEVADA	4
5	C FISICO	PFD	PFD	PFD	PEER SL	STUBAI	PFD	ENTRENO PASSTHURN	ENTRENO VALGRI	ENTRENO Cerdanya	DESCANSO	ENTRENO	5
6	PFD	PFD	PFD	PFD	PEER SL	STUBAI	PFD	PASSTHURN SL CIT	ENTRENO VALGRI	VIAJE	ENTRENO CERLER	ENTRENO	6
7	PFD	PFD	PFD	PFD	VIAJE	STUBAI	PFD	PASSTHURN SL CIT	RACE VALGRISSENCH SL	ENTRENO BAQUEIRA	ENTRENO CERLER	SPAIN NC	7
8	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	STUBAI	PFD	VIAJE	RACE VALGRISSENCH SL	RACE BAQUEIRA	RACE CERLER	SPAIN NC	8
9	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	STUBAI	PFD	DESCANSO	DESCANSO	RACE BAQUEIRA	RACE CERLER + VIAJE	SPAIN NC	9
10	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	STUBAI	PFD	VAL CENIS FIS SL	ENTRENO LA PLAGNE	DESCANSO Cerdanya	DESCANSO Cerdanya	SPAIN NC	10
11	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	STUBAI	PFD	VAL CENIS FIS SL	RACE LA PLAGNE CIT GS	ENTRENO ANDORRA	PDF Cerdanya	VIAJE	11
12	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	VIAJE	PFD	PUY FIS GS	RACE LA PLAGNE CIT GS	ENTRENO ANDORRA	PDF Cerdanya	RACE ANDORRA ¿?	12
13	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	PUY FIS GS	VIAJE	RACE ANDORRA SG	VIAJE	RACE ANDORRA ¿?	13
14	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	VIAJE	PDF	RACE ANDORRA SG	ENTRENO	PDF	14
15	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	DESCANSO Cerdanya	ENTRENO	DESCANSO Cerdanya	RACE BAQUEIRA	PDF	15
16	PFD	PFD	VIAJE	PFD	VIAJE	PFD	PFD	DESCANSO Cerdanya	RACE FONTROMEU CIT SL	PDF Cerdanya	RACE BAQUEIRA + VIAJE	PDF	16
17	PFD	VIAJE	SAASFE	PFD	PEER SL	PFD	PFD	ENTRENO Cerdanya	RACE FONTROMEU CIT GS	PDF Cerdanya	DESCANSO	PDF	17
18	PFD	DALPS	SAASFE	VIAJE	PEER SL	PFD	VIAJE	ENTRENO Cerdanya	RACE FONTROMEU CIT GS	PDF Cerdanya	ENTRENO CANDANCHU	PDF	18
19	PFD	DALPS	SAASFE	PEER SL	PEER SL	PFD	STUBAI	VIAJE	RACE FONTROMEU CIT SL	VIAJE	ENTRENO CANDANCHU	PDF	19
20	PFD	DALPS	SAASFE	PEER SL	PEER SL	PFD	STUBAI	ENTRENO BAQUEIRA	DESCANSO Cerdanya	ENTRENO	RACE CANDANCHU	PDF	20
21	PFD	DALPS	SAASFE	PEER SL	PEER SL	PFD	STUBAI	RACE BAQUEIRA	ENTRENO Cerdanya	ENTRENO	RACE CANDANCHU	PDF	21
22	PFD	DALPS	SAASFE	PEER SL	VIAJE	PFD	STUBAI	RACE BAQUEIRA	ENTRENO Cerdanya	RACE CHAMPORCHER NJR SL	RACE FORMIGAL	PDF	22
23	PFD	DALPS	SAASFE	PEER SL	PFD	PFD	RACE AUT SL	RACE ESPOT	ENTRENO Cerdanya	RACE CHAMPORCHER NJR SL	RACE FORMIGAL + VIAJE	PDF	23
24	PFD	DALPS	SAASFE	VIAJE	PFD	PFD	RACE AUT GS + VIAJE	NAVIDAD	ENTRENO Cerdanya	RACE LES MENUIRES FIS GS	DESCANSO Cerdanya	PDF	24
25	C FISICO	DALPS	SAASFE	PFD	PFD	PFD	DESCANSO PFELDERS	NAVIDAD	DESCANSO Cerdanya	RACE LES MENUIRES FIS SL	ANDORRA NC DH	PDF	25
26	C FISICO	DALPS	SAASFE	PFD	PFD	VIAJE	ENTRENO PFELDERS	FISICO Cerdanya	VIAJE	ENTRENO	ANDORRA NC DH	BREAK	26
27	PFD	DALPS	SAASFE	PFD	PFD	STUBAI	ENTRENO PFELDERS	ENTRENO ANDORRA	ENTRENO	RACE SESTRIERE NJR GS	ANDORRA NC SG	BREAK	27
28	PFD	DALPS	SAASFE	PFD	PFD	STUBAI	ENTRENO PFELDERS	ENTRENO ANDORRA	RACE LA CLUSAZ FIS SL	RACE SESTRIERE NJR SL	ANDORRA NC SG	BREAK	28
29	PFD	DALPS	SAASFE	PFD	PFD	STUBAI	RACE PFELDERS	RACE ANDORRA	RACE LA CLUSAZ FIS SL		ANDORRA NC GS	BREAK	29
30	PFD	VIAJE	VIAJE	PFD	PFD	STUBAI	RACE PFELDERS	RACE ANDORRA	RACE LA CLUSAZ FIS GS		ANDORRA NC SL	BREAK	30
31	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	RACE ANDORRA	RACE ANDORRA	RACE LA CLUSAZ FIS GS		DESCANSO Cerdanya		31

PFD = Días dedicados a la preparación física, entrenamiento en nieve y/o días de descanso programado



CAMPS DE PRETEMPORADA

01.05.2024 - 16.12.2024

VER CALENDARIO DE LA PÁGINA 5

	FECHAS	DESTINO	PRECIO
Bloque pretemporada 1 2Alpes	17.06-30.06	Les2ALPES	consultar
Bloque pretemporada 2 SaasFee	16.07-30.07	SaasFEE	consultar
Bloque pretemporada 3 Peer	18.08-24.08	SnowValle (Belgica)	consultar
Bloque pretemporada 4 Peer	01.09-07.09	SnowValle (Belgica)	consultar
Bloque pretemporada 5 Peer	16.09-22.09	SnowValle (Belgica)	consultar
Bloque pretemporada 6 Glaciar	01.10- 02.10	Stubai	consultar
Bloque pretemporada 7 Glaciar	26.10-03.11	Stubai	consultar
Bloque 8 precompetición	18.11-14-12	Austria/Italia	consultar

IMPORTANTE: Potenciales desviaciones del programa, implicarán una desviación de las fechas y del precio, ya sea un sobrepeso o un descuento.

En caso de que el deportista esté adscrito al **programa anual**, la cuota mensual cubre - entre otras cosas - todos los camps. Además, en este caso, **La cuota mensual está cubierta por un seguro** que cubre la devolución de la parte proporcional no utilizada de dicha cuota al deportista, en caso de que este sufriera una **lesión** que le impidiese continuar con el programa, ya sea total o parcialmente. No exime de las obligación de pago de todas las cuotas mensuales. Es el seguro el que reintegrará al deportista los importes que correspondan.

CONFIDENCIAL

CAMPS DE TEMPORADA

17.12.2024 -> 15.04.2025

VER CALENDARIO DE LA PÁGINA 5

IMPORTANTE: LAS FECHAS PUEDEN VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS CARRERAS.

	FECHAS	DESTINO	PRECIO
Camp Temporada 1 Carreras Diciembre España	17.12-23.12	ESP (Baqueira / Espot)	consultar
Camp Temporada 2 Carreras fin de año Andorra	16.07-30.07	AND	consultar
Camp Temporada 3 Entreno y 2 bloques de carreras (FRA, ITA)	03.01 - 19.01	FRA / ITA / ESP	consultar
Camp Temporada 4 Entreno y carreras en FRANCIA	22.01 - 03.02	FRA	consultar
Camp Temporada 5 Carreras en BAQUEIRA Y ANDORRA	06.02 - 14.02	ESP / AND	consultar
Camp Temporada 6 Carreras en FRA / ITA	19.02 - 02.03	FRA / ITA	consultar
Camp Temporada 7 Carrera CERLER	03.03 - 09.03	ESP	consultar
Camp Temporada 8 Carreras ESP + NC Andorra	13.03 - 30.03	ESP / AND	consultar
Camp Temporada 9 NC ESP	17.12-23.12	ESP	consultar

En caso de que el deportista esté adscrito al **programa anual**, la cuota mensual cubre - entre otras cosas - todos los camps. Además, en este caso, **La cuota mensual está cubierta por un seguro** que cubre la devolución de la parte proporcional no utilizada de dicha cuota al deportista, en caso de que este sufriera una **lesión** que le impidiese continuar con el programa, ya sea total o parcialmente. No exime de las obligación de pago de todas las cuotas mensuales. Es el seguro el que reintegrará al deportista los importes que correspondan.

PRECIO CAMPS

15 días antes de cada camp, se presentará un presupuesto cerrado.

TEMPORADA INVERNAL

Desde mediados de diciembre y hasta finales de marzo, el core del equipo estará en la **CERDANYA**, en una casa con habitaciones dobles y skiroom. Los deportistas que cuenten con residencia en la zona, podrán alojarse en su residencia (consúltanos precio para estos casos). Se realizarán entrenamientos locales en Andorra, Font Romeu y La Molina.

Desde la base en la CERDANYA, el equipo se desplazará a bloques de carreras y entrenamiento a **Pirineos, Francia, Austria e Italia**.

CADA CAMP DE ENTRENAMIENTO/ COMPETICIÓN INCLUYE

- Gastos de viaje por los medios que establezca RTS (furgoneta, avión, etc).
- Alojamiento con pensión completa
- Material skiman (ceras, Trione, etc)
- Material de pista (palos, radios, crono, etc)
- Forfaits y alquiler de pistas
- Inscripciones a las carreras
- Entrenamiento y coaching
- Preparación física durante los camps
- Análisis de vídeo

QUÉ NO INCLUYE EL PRECIO DE LOS CAMPS

- El material duro y accesorios de los/las deportistas (esquí, botas, bastones, etc)
- El coste de reparación, sustitución o adaptación del material del/la deportista.
- El desplazamiento del/la deportista hasta/desde el punto de salida de cada bloque.
- La manutención del/la deportista fuera de la pensión completa incluida en los bloques o salidas (bocadillos en pistas, comidas por su cuenta, etc).
- La ropa deportiva del equipo (anorak, mono, etc).
- La preparación física fuera de los camps, salvo que se contrate por separado.

EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

	PRECIO
Anorak RTS fabricado por Podhio	310 €
Pantalón RTS cremallera lateral fabricado por Podhio	235 €
Chaleco plumas RTS fabricado por Podhio	75 €
SoftShell RTS	120 €
Mono Homologado FIS, fabricado por Podhio	260 €
Capa Atomic RTS	180 €
Material Atomic (esquíes, botas, cascos, bastones, etc)	Precios especiales. Consúltanos



EL CLUB RTS

El club deportivo "RTS Race to Ski Club Deportivo" pertenece a la Federación Vasca de Deportes de Invierno y su presidenta es Miriam Ansorena Sala.

No es necesario que el/la deportista cambie a nuestro Club y a la Federación Vasca. Los deportistas pueden seguir en sus federaciones y clubes.

Ventajas de cambiar a RTS y federarte por la federación Vasca

- Es más económico
 - Licencia Competición: aprox. 190 euros
 - Licencia FIS: que cubre la federación
- La Federación Vasca cubre las inscripciones del campeonato de España absoluto
- Uso de las instalaciones del Basque Team (previa solicitud por parte del club)

Material del club para el programa

El club pone el siguiente material a disposición del programa:

- 3 furgonetas
- Material entrenamiento en nieve: Crono, palos, porras, taladros, radios, repuestos, etc
- Material skiman: afiladoras trione, mesas, diamantes, ceras, etc)
- Cámaras de vídeo
- Ordenadores portátiles, teléfonos, etc para los entrenadores
- Material entrenamiento físico (barras, pesas, etc)

CONTACTO

Puedes contactar con nosotros en los siguientes números, ya sea telefónicamente, vía WhatsApp o Telegram:

Miriam Ansorena (contacto con deportistas y federaciones): 649 40 32 50

Adolfo Richard Doliwa (organización y material técnico): 626 24 22 31

CONFIDENCIAL