

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**

(Version abril 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.

# PROGRAMA TEMPORADA 2024-2025

Os exponemos a continuación el programa deportivo 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.

Algunas fechas puede variar en función de las condiciones meteorológicas. En caso de tener que modificar el programa, se avisará a tiempo.

Entre **60 y 80 días de esquí de pretemporada**

Para cada deportista, a principios de temporada se plantean objetivos personalizados en función de sus particularidades y de acuerdo con el staff técnico.

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.

PFD = Días dedicados a la preparación física y/o días de descanso programado

	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPT	OCT	NOV	DIC	ENERO - A	FEB	MARZO	ABRIL	
1	PFD	C FISICO	PFD	PFD	VIAJE	VIAJE	STUBAI	RACE PFELDERS	ARO NUEVO	RACE LES MENUJRES CIT SL	ST GERVAIS GS CIT	DESCANSO Cerdanya	1
2	PFD	C FISICO	PFD	PFD	PEER SL	STUBAI	STUBAI	VIAJE	DESCANSO	RACE LES MENUJRES 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 VALGRISENCHÉ SL	ENTRENO BAQUEIRA	ENTRENO CERLER	SPAIN NC	7
8	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	STUBAI	PFD	VIAJE	RACE VALGRISENCHÉ 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 GENIS FIS SL	ENTRENO LA PLAGNE	DESCANSO Cerdanya	DESCANSO Cerdanya	SPAIN NC	10
11	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	STUBAI	PFD	VAL GENIS FIS SL	RACE LA PLAGNE CIT GS	ENTRENO ANDORRA	PDF Cerdanya	VIAJE	11
12	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	VIAJE	PFD	PUIY FIS GS	RACE LA PLAGNE CIT GS	ENTRENO ANDORRA	PDF Cerdanya	RACE ANDORRA ¿?	12
13	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	PUIY 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	VIAJE	SAASFE	PFD	PEER SL	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 MENUJRES FIS GS	DESCANSO Cerdanya	PDF	24
25	C FISICO	DALPS	SAASFE	PFD	PFD	PFD	DESCANSO PFELDERS	NAVIDAD	DESCANSO Cerdanya	RACE LES MENUJRES 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				RACE ANDORRA	RACE LA CLUSAZ FIS GS		DESCANSO Cerdanya		31

CONFIDENCIAL

## PRIMERA CONCENTRACIÓN

**DÓNDE:** Girona

**CUÁNDO:** 4 y 5 de mayo

**OBJETIVO:** **test físicos.** Dirigida a sentar las bases y preparar el programa físico de cada deportista. Seguimiento online y presencial en cada bloque.

## PRETEMPORADA

**DÓNDE:** Francia, Bélgica, Austria, Italia.

**CUÁNDO:** desde mayo hasta principios de diciembre

**OBJETIVO:** **preparar a los deportistas** tanto técnica como físicamente para afrontar con garantías las competiciones que se celebran desde diciembre hasta marzo.

## TEMPORADA

**DÓNDE:** España, Francia, Austria, Italia.

**CUÁNDO:** desde diciembre hasta abril

**OBJETIVO:** **competir**

Desde finales de noviembre y hasta mediados de diciembre el equipo entrenará y competirá en España, Italia y Austria. 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. Se realizarán entrenamientos locales en Andorra, Font Romeu y La Molina. Desde la base el equipo se desplazará a bloques de carreras y entrenamiento a **Pirineos, Sierra Nevada, Francia, Austria e Italia.**

# PRECIOS

		PROGRAMA ANUAL	SOLO PRETEMPORADA	SOLO TEMPORADA
<b>Fecha limite inscripciones</b>		<b>15.06.2024</b>	<b>15.06.2024</b>	<b>01.12.2024</b>
Cuota mensual.		<b>€ / mes</b> 12 cuotas 01.06.14 - 01.05.24	<b>€ / mes</b> 7 cuotas 01.06.24 - 01.12.24	<b>€ / mes</b> 5 cuotas (**) 01.12.24 - 01.04.24
Programa anual preparación física		incluido	incluido (pretemporada)	-
Bloque Concentración físico	04.05-05.05	incluido	-	-
Bloque pretemporada 1 2Alpes	17.06-30.06	incluido	incluido	-
Bloque pretemporada 2 SaasFee	16.07-30.07	incluido	incluido	-
Bloque pretemporada 3 Peer	18.08-24.08	incluido	incluido	-
Bloque pretemporada 4 Peer	01.09-07.09	incluido	incluido	-
Bloque pretemporada 5 Peer	16.09-22.09	incluido	incluido	-
Bloque pretemporada 6 Glaciar	01.10- 02.10	incluido	incluido	-
Bloque pretemporada 7 Glaciar	26.10-03.11	incluido	incluido	-
Bloque 8 precompetición	15.11-11-12	incluido	incluido	incluido
Bloque carreras Diciembre España	15.12-22.12	incluido	-	incluido
Bloque carreras fin de año	28.12-31.12	incluido	-	incluido
Bloque temporada	01.01-05.05	incluido	-	incluido
Carreras (Diciembre-abril)		3.000 (*)	-	3.000 (*)

(\*) Precio aproximado, que incluye el desplazamiento a cada carrera, las inscripciones y los forfaits de carrera. El importe definitivo dependerá del calendario de carreras individualizado de cada deportista.

**IMPORTANTE:** Potenciales desviaciones del programa, implicarán una desviación en precio, ya sea un sobrepeso o un descuento.

**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.



## GASTOS CARRERAS

Antes de cada carreras, se presentará un presupuesto cerrado.

Contemplamos unos 12 bloques de carreras, incluidas las "carreras locales".

Las carreras "locales" están incluidas en el precio (excepto el precio de las inscripciones). Consideramos carreras "locales", las que tienen lugar a no mas distancia de aprox. 1,5 horas de la casa y para las que se comerá y dormirá en la "casa RTS" en la Cerdanya.

## 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**.

### El precio de la temporada invernal incluye:

- Alojamiento en la casa RTS desde el 15.12 hasta el 15.04
- Desayuno, comida y cena cuando el equipo esté en la casa.
- Aprox 30 días de entrenamiento en nieve + forfaits + alquiler de pistas de entreno.
- Desplazamiento en furgoneta a los entrenamientos y a las carreras "locales" (Andorra, Font Romeu, La Molina).

### No incluye:

- No incluye estancias ni desplazamientos a carreras fuera de la zona "local". Entendemos como zona "local" las estaciones de esquí a no mas distancia de aprox. 1,5 horas de la casa. Para las carreras en esas zonas se pernoctará en la casa RTS.
- No incluye el precio de las inscripciones a las carreras.
- No incluye inscripciones ni forfaits a ninguna carrera
- No incluye comidas fuera de la casa
- No incluye bebidas (refrescos o similares)

## EL PROGRAMA ANUAL INCLUYE

- Programa deportivo personalizado
- Programa individualizado de preparación física y seguimiento diario
- Formación skiman (formación en preparación de material)
- Uso del material RTS de entrenamiento en pista (palos, radios, crono, etc)
- Uso del material RTS de taller (material skiman, ceras, mesas, etc)
- Medios de transporte (vehículos del equipo)
- Acceso 7/7 al staff RTS: entrenadores, preparadores físicos, Skiman, fisioterapeutas, coaches.

## CADA BLOQUE DE ENTRENAMIENTO EN NIEVE INCLUYE

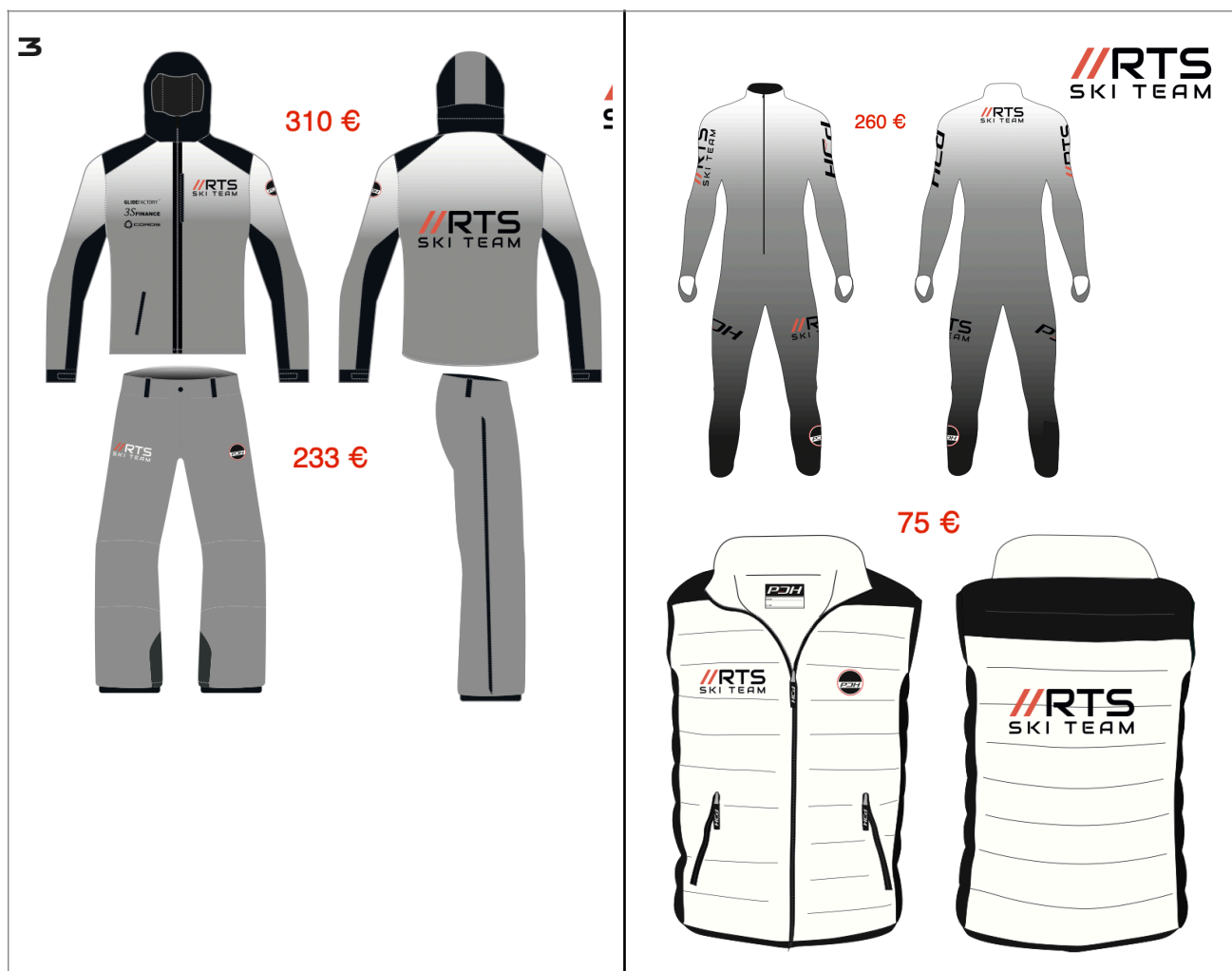
- Gastos de viaje por los medios que establezca RTS (furgoneta, avión, etc).  
No incluye el desplazamiento del/de la deportista hasta el punto de salida/desde el punto de llegada.
- Alojamiento con pensión completa
- Forfaits y alquiler de pistas
- Entrenamiento en pista
- Preparación física
- Análisis de vídeo

## QUÉ NO INCLUYE EL PRECIO DE LOS PROGRAMAS

- 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).

## 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



# SALIDAS AISLADAS A BLOQUES CONCRETOS

Es posible que solo te interese acudir a algunos bloques, ya sean de preparación física, readaptación deportiva, pretemporada, de temporada o de competición.

En tal caso, te rogamos por favor nos consultes precio y si hay plazas libres.

## **Diferencias frente al programa ANUAL:**

- ▶ El precio de cada bloque/salida es algo superior.
- ▶ No hay reserva de plaza salvo que reserves con tiempo.
- ▶ No incluye programa de preparación física anual (sí en los bloques).
- ▶ No incluye acceso 7/7 al staff del equipo (entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas, skiman, etc).

CONFIDENCIAL

# 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)

# PREGUNTAS FRECUENTES

▶ **Prefiero pagar trimestramente. ¿Cabe esa opción?**

Sí. Puedes pagar mensual o trimestralmente..

▶ **En la temporada invernal, prefiero dormir y comer por mi cuenta, en mi casa. ¿Tendría algún descuento?**

Sí, claro. Contacta con nosotros para que te indiquemos el precio.

▶ **¿Qué ocurre si sufro una lesión y no puedo seguir con el programa?**

La cuota mensual del programa anual incluye una póliza de seguro, que te devolverá la parte proporcional de la cuota fija en caso de que sufras una lesión que te impida continuar con el programa deportivo.

▶ **¿Puedo cancelar la salida a un bloque una vez ya pagado?**

Si, puedes cancelarla, pero solo tendrás derecho a una devolución parcial de lo que hayas pagado.

▶ **¿Puedo cancelar el programa, una vez ya pagado?**

Sí, puedes abandonar el programa en cualquier momento, avisándonos por favor con una antelación mínima de unos 15 días. Tendrás derecho a la devolución del 50% de la parte proporcional de la cuota fija que hayas pagado, deducidos también los gastos que hayas generado (incluso en caso de causa justificada). Ejemplo: si abandonas en el mes 2, tendrás derecho a la devolución del 50% de 4 meses de la cuota fija, deducidos los gastos que hayas podido generar.

CONFIDENCIAL

# 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