

EQUIPO DE ESQUÍ ALPINO DE COMPETICIÓN FIS



PROGRAMA FIS DE ALTO RENDIMIENTO

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 25-26**, 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 marzo 2025)

PUNTOS CLAVE

PERSONALIZACIÓN

Nuestra metodología tiene un **enfoque individualizado orientado a cada deportista**, personalizando su programa deportivo en función de sus objetivos, así como readaptación y vuelta al deporte de aquellos/aquellas deportistas lesionados que lo precisen. **Ratio máximo de 4-5 deportistas por entrenador.**

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.

COACHING DEPORTIVO

Tan importante como la preparación física es la preparación mental. Los deportistas del programa RTS están supervisados por nuestro coach deportivo, definiendo sus objetivos tanto deportivos como personales, enseñándoles a manejar sus emociones y enfrentarse tanto a la frustración como a los éxitos.

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 sobre cómo preparar y mantener su material (Esquí / botas, etc).

READAPTACIÓN DEPORTIVA

Aquellos/ aquellas deportistas que estén saliendo de una **lesión** disponen de un programa deportivo y de **readaptación** que les permite **reincorporarse a la práctica deportiva** con las mejores garantías. Su programa es individualizado y adaptado a sus necesidades, con un seguimiento continuo.

MATERIAL TÉCNICO

RTS tiene acuerdos con diversos fabricantes y distribuidores de material: esquíes, ropa, material técnico, etc a precios competitivos.

Trabajamos, entre otros, con **ATOMIC, LEVEL, PODHIO y HOLMENKOL**.

Para las **disciplinas de velocidad**, disponemos de **esquíes propiedad del club**, procedentes tanto de **WorldCup como de copa Europa**, que ponemos a disposición de los deportistas en función de sus necesidades y capacidades técnica.

STAFF

ENTRENADORES

Jordi Serra. HEAD COACH. TD3, Entrenador, ex-corredor y coach deportivo
Miguel Oviedo TD3, entrenador, skiman WC, con amplia experiencia en WC y EC
Lorenzo del Pozo CCAFYD, Fisioterapeuta, readaptador deportivo

COACH DEPORTIVO

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

MATERIAL

Miguel Oviedo. [WorldCup Skiman](#), formador y asesor técnico
A. Richard Doliwa Responsable material

PREPARACIÓN FÍSICA

Lorenzo del pozo. Preparador físico, fisioterapeuta, CCAFYD y readaptador deportivo con una larga trayectoria profesional y amplísima experiencia.
Irma Doliwa. Preparadora física, fisioterapeuta, CCAFYD, con experiencia de alto nivel.

LOGÍSTICA Y CONTACTO CON DEPORTISTAS

Miriam Ansorena.

RESPONSABLE DEL PROYECTO

Adolfo Richard Doliwa.

PROGRAMA 2025-2026

Os exponemos a continuación el programa deportivo para la temporada **2025-2026**.

El detalle de los meses de Enero a Abril, dependerá de las condiciones meteorológicas y de los calendarios de competiciones (que se determinarán en su momento).

Hay fechas que puede variar en función de las condiciones meteorológicas, necesidades del deportista o cambios de programa en función del criterio del staff de RTS y/o de los requerimientos del deportista. En caso de tener que modificar fechas y/o programa, se avisará a tiempo.

No todos los deportistas tienen por qué seguir el mismo programa. El calendario se adapta de forma flexible a las necesidades y objetivos de cada deportista de forma individualizada, teniendo en cuenta su calendario lectivo, deportivo y objetivos. No es lo mismo perseguir 30 puntos FIS, que 60 puntos FIS.

Para cada deportista, en junio y a principios de temporada se plantean objetivos personalizados en función de sus particularidades y de acuerdo con su evolución.

CALENDARIO

	MAYO 2025	JUNIO 2025	JULIO 2025	AGO 2025	SEPT 2025	OCT 2025	NOV 2025	DIC 2025	ENERO 2026	FEBRERO 2026	MARZO 2026	ABRIL 2026
1	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	HINTERTUX	PDFE AUT	LIBRE	COMP MOL	COMP MOL	LIBRE	
2	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	HINTERTUX	PDFE AUT	LIBRE	PFDE	LIBRE	LIBRE	
3	PFD	PFD	PFD	PFD	PFD	HINTERTUX	PDFE AUT	PFDE	PFDE	PFDE	PFDE	
4	PFD	PFD	PFD	PFD	VIAJE	HINTERTUX	PDFE AUT	VIAJE ITA	PFDE	PFDE	PFDE	
5	PFD	PFD	PFD	PFD	GLACIAR	HINTERTUX	PDFE AUT	PDFE ITA	PFDE	VIAJE CER	PFDE	
6	PFD	PFD	PFD	PFD	GLACIAR	HINTERTUX	COMP AUT	COMP ITA	PFDE	PDFE CERLER	PFDE	
7	PFD	PFD	PFD	PFD	GLACIAR	HINTERTUX	COMP AUT	COMP ITA	VIAJE AUT	COMP CERLER	VIAJE CE	
8	PFD	PFD	PFD	PFD	GLACIAR	HINTERTUX	COMP AUT	COMP ITA	PDFE AUT	COMP + VIAJE	PDFE CE	
9	PFD	PFD	PFD	PFD	GLACIAR	HINTERTUX	PDFE AUT	COMP ITA	COMP AUT	LIBRE	PDFE CE	
10	PFD	PFD	PFD	PFD	GLACIAR	VIAJE AVIÓN	PDFE AUT	VIAJE ITA	COMP AUT	LIBRE	PDFE CE	
11	PFD	PFD	PFD	PFD	GLACIAR	PFD	PDFE AUT	PDFE ITA	PDFE AUT	PFDE	COMP CE	
12	PFD	PFD	VIAJE	PFD	PFD	GLACIAR	PFD	PDFE AUT	PDFE ITA	PDFE AUT	VIAJE BB	COMP CE
13	PFD	PFD	SAASFEE	PFD	PFD	GLACIAR	PFD	COMP AUT	PDFE ITA	PDFE AUT	PDFE BB	BREAK
14	PFD	SAASFEE	PFD	VIAJE	GLACIAR	PFD	COMP AUT	PDFE ITA	COMP AUT	COMP BB	BREAK	
15	PFD	PFD	SAASFEE	PFD	SAASFEE	VIAJE	PFD	PDFE AUT	PDFE ITA	COMP AUT	COMP + viaje	BREAK
16	PFD	PFD	SAASFEE	PFD	SAASFEE	PFD	PDF	COMP AUT	PDFE ITA	COMP AUT	LIBRE	BREAK
17	PFD	PFD	SAASFEE	PFD	SAASFEE	PFD	PDF	COMP AUT	COMP/PFD ITA	COMP AUT	PFDE	BREAK
18	PFD	PFD	SAASFEE	PFD	SAASFEE	PFD	PDF	VIAJE ESP BB	COMP/PFD ITA	VIAJE AND	PFDE	BREAK
19	PFD	PFD	SAASFEE	PFD	SAASFEE	PFD	VIAJE	LIBRE	COMP/PFD ITA	PDFE	COMP ARAGON	BREAK
20	PFD	VIAJE	SAASFEE	VIAJE	SAASFEE	PFD	PDFE AUT	ENTRENO/PDF	COMP/PFD ITA	PDFE AND	COMP ARAGON	BREAK
21	PFD	CFISICO	VIAJE	SAASFEE	SAASFEE	PFD	PDFE AUT	COMP BB	COMP/PFD ITA	COMP AND	COMP ARAGON	BREAK
22	PFD	CFISICO	PFD	SAASFEE	SAASFEE	PFD	PDFE AUT	COMP BB	COMP/PFD ITA	COMP AND	COMP ARAGON	BREAK
23	VIAJE JACA	CFISICO	PFD	SAASFEE	SAASFEE	PFD	PDFE AUT	COMP BB	COMP/PFD ITA	LIBRE	LIBRE	BREAK
24	CFISICO	CFISICO	PFD	SAASFEE	VIAJE	PFD	COMP AUT PASS	COMP BB	COMP/PFD ITA	PFDE	LIBRE	BREAK
25	CFISICO + V	CFISICO	PFD	SAASFEE	PPF	PFD	COMP AUT PASS	LIBRE	VIAJE ESP	PFDE	PFDE	BREAK
26	PFD	CFISICO	PFD	SAASFEE	PFD	PFD	PDFE AUT	LIBRE	LIBRE	PFDE AND	PDFE AND	BREAK
27	PFD	CFISICO	PFD	SAASFEE	PFD	PFD	PDFE AUT	LIBRE	LIBRE	PDFE MOL	PDFE AND	BREAK
28	PFD	VIAJE	PFD	SAASFEE	PFD	PFD	PDFE AUT	LIBRE	LIBRE	COMP MOL	COMP AND	BREAK
29	PFD	PFD	SAASFEE	PFD	PFD	COMP AUT PF	PDFE AND	LIBRE REC		COMP AND	COMP AND	BREAK
30	PFD	PFD	VIAJE	PFD	VIAJE AVION	COMP AUT PF	COMP AND	LIBRE REC		LIBRE	LIBRE	BREAK
31	PFD	PFD	PFD	PFD	HINTERTUX		COMP AND	COMP MOL			LIBRE	

PFD = Preparación física ó días de descanso programad, pretemporada

PFDE = Preparación física, Descanso ó Entreno en nieve en temporada o en salidas pretemporada

LIBRE = días de libre disposición en temporada.

Nota: los días de competición programados en el calendario son orientativos. Se definirán una vez la FIS publique el calendario para la temporada.

CONCENTRACIONES FÍSICO

DÓNDE: POR DETERMINAR

CUÁNDO: POR DETERMINAR. Durante los bloques de nieve y fuera de los bloques.

OBJETIVO: Seguimiento del programa físico de cada deportista. Seguimiento online y presencial en cada bloque y concentración.

PRETEMPORADA

DÓNDE: Suiza, Austria

CUÁNDO: Desde mayo hasta mediados de Noviembre

OBJETIVO: Preparar a los deportistas tanto técnica como físicamente para afrontar con garantías las competiciones que desde noviembre hasta abril

TEMPORADA

DÓNDE: España, Suiza, Austria, Italia.

OBJETIVO: competir

BLOQUE 1: Cuándo: Mediados de Noviembre - Mediados Diciembre
Lugar: Austria

BLOQUE 2: Cuándo: Finales Diciembre - Enero
Lugar: Austria, Italia, Pirineos

BLOQUE 3: Cuándo: Febrero
Lugar: Austria, Italia, Pirineos

BLOQUE 4: Cuándo: Marzo - Abril
Lugar: Austria, Pirineos

En **temporada**, **RTS** programa varias concentraciones en función del calendario de carreras, desplazándose periodos de 1 a 3 semanas para entrenar y competir, en Italia (Bormio, Folgaria, etc), Austria (PassThurn, Reitárele, etc), Francia...

Entre concentraciones, los días libres, los deportistas vuelven a sus domicilios para recuperarse y/o prepararse físicamente de cara a la siguiente concentración. En **temporada** los días libres pueden alojarse en la "**casa RTS**", en la Cerdanya.

PRECIOS

		PROGRAMA ANUAL	SOLO PRETEMPORADA	SOLO TEMPORADA
Fecha límite inscripciones		15.06.2025	15.06.2025	01.12.2025
PRECIO		CONSULTAR	CONSULTAR	CONSULTAR
Programa anual preparación física		incluido	incluido (pretemporada)	solo temporada
BloqueS Concentración físico	Mayo	incluido	incluido	incluido
Bloques pretemporada	Junio-Nov	incluido	incluido	incluido
Bloque Temporada 1	Nov-Dic	incluido	-	incluido
Bloque Temporada 2	Enero	incluido	-	incluido
Bloque Temporada 3	Febrero	incluido	-	incluido
Bloque Temporada 4	Mar-Abril	incluido	-	incluido

Forma de pago:

Cuota mensual o trimestral vía domiciliación bancaria.

Otras formas de pago: consultar

Las cuotas incluyen todos los conceptos listados en la siguiente página, incluido alojamiento, forfaits, salidas, etc

IMPORTANTE:

La cuotas están 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.

LOS PROGRAMAS INCLUYEN

- Programa deportivo, con objetivos individualizados
- Programa anual individualizado de preparación física y seguimiento semanal
- Coaching deportivo
- 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)
- Transporte por los medios que establezca RTS (furgonetas, avión, etc), tanto a las salidas como durante las salidas y los bloques de entrenamiento.
No incluye el desplazamiento del/de la deportista hasta el punto de salida/desde el punto de llegada.
- Alojamiento con pensión completa en las concentraciones, salidas y bloques
- Alojamiento en la "casa RTS" de noviembre a Abril, los días que el equipo esté en la casa (si decides alojarte por tu cuenta, se descontará la parte proporcional).
- Forfaits, alquiler y gastos de pistas.
- Licencia FIS y tarjeta de federado (solo si perteneces al club RTS).
- Inscripciones a las carreras (solo si perteneces al club RTS).
- Entrenamiento en pista con los entrenadores RTS, los días programados.
- Acompañamiento en las carreras y competiciones programadas.
- Análisis de vídeo

QUÉ NO INCLUYE EL PRECIO DE LOS PROGRAMAS

- El material duro y accesorios de los/las deportistas (ropa, esquíes, botas, etc)
- El coste de reparación, substitución o adaptación del material del/la deportista.
- El desplazamiento del/la deportista hasta/desde el punto de salida de cada bloque y/o desde el punto de llegada.
- 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 manutención y alojamiento del/la deportista fuera de las concentraciones, salidas y bloques, salvo acuerdo.
- La ropa deportiva del equipo (anorak, mono, etc), que se adquirirá aparte.
- Cuotas de Gimnasios o similar que use el deportista.

EQUIPAMIENTO

	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, unisex, fabricado por Podhio	260 €
Capa Atomic RTS	180 €
Material Atomic (esquí, botas, cascos, bastones, etc)	Precios especiales. Consultanos



PROGRAMA PARCIAL

Es posible que solo te interese acudir a algunos bloques, ya sean de preparación física, readaptación deportiva, pretemporada, de temporada o que te interese venir con nosotros uno ó dos meses o incluso a algunas carreras.

En tal caso, te rogamos por favor contactes con nosotros y nos cuentes qué parte de nuestro programa de interesa para poder presupuestártelo..

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 PERTENECER AL CLUB RTS

- Licencia FIS y tarjeta federado, incluido en el precio del programa anual.
- La federación vasca cubre las inscripciones del campeonato de España absoluto
- Uso de las instalaciones del Basque Team (previa solicitud por parte del club)
- Gestión de las inscripciones y cambios en las inscripciones más ágil y rápido.
- El club paga el precio de las inscripciones a las carreras

MATERIAL DEL CLUB PARA EL PROGRAMA FIS

El club pone el siguiente material a disposición del programa:

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

PREGUNTAS FRECUENTES

► **Prefiero pagar trimestralmente. ¿Cabe esa opción?**

Sí. Puedes pagar mensual o trimestralmente..

► **¿Puedo seguir con mi federación y/o mi club?**

Por supuesto. No hay ningún problema. En este caso, las inscripciones en las carreras y los posibles cambios deberás notificarlos a tu club y cerciorarte de que se hacen correctamente. Lo mismo ocurre con las licencias FIS y de la RFEDI, que deberás gestionar por tu cuenta, normalmente a través de tu club y/o federación.

► **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 (Hay gastos ya pagados que no se suelen poder cancelar).

► **¿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 30 días. En caso de cancelación, no ha lugar a devolución de ningún importe..

CONTACTO

Web <https://www.rts.ski>

E-mail info@rts.ski

WhatsAPP: +34 626 24 22 31

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

Adolfo Richard Doliwa (Responsable del proyecto):

+34 626 24 22 31

Jordi Serra (Head Coach)

+34 652 116 992

Irma Doliwa (Preparación física, fisioterapia y readaptación):

+34 617 059 669

Miriam Ansorena (contacto con federaciones):

+34 649 40 32 50