



**EQUIPE COMPETICION**

**ALEVINE**

**U8 U10 U12**



**TORB**

TEMPORADA 24/25



## EQUIPE COMPETICIO U8/U10/U12

El **TORB ESPORTS CLUB** te com objectiu participar en l'educació integral dels infants i joves, mitjançant la pràctica de l'esport sota tres grans premisses :

### *Compromís, Rigor i Professionalitat*

Desenvolupem les nostres activitats amb la màxima adaptació a les diferents organitzacions familiars, disponibilitats econòmiques i de temps, configurant programes adaptats als infants per ajudar-los a assolir els seus objectius.

Competim al Circuit U8-U10-U12 i al Circuit Audi Quattro Cup, a més de curses Open.



## EQUIP TÈCNIC

El configuren Tècnics Esportius amb àmplia experiència a nivell formatiu i per antics corredors amb grans resultats assolits a l'alta competició.

L'equip de Tècnics Esportius executa sessions de preparació física específica i entrenaments tècnico-tàctics en neu, segons els objectius i habilitats de cada participant.

Aplica una avaluació continuada del grau d'assoliment dels objectius de cada esportista, per tal d'adaptar en tot moment les estratègies i metodologies a emprar al llarg de les diferents etapes de la temporada.



BERNAT  
TD3



NIL  
BONALS  
TD2



PERE  
VIDAL  
TD2



LAIA  
OLIVER  
TD2



# ENTRENAMENTS I SESSIONS

*METODOLOGIA, LOCALITZACIÓ, PROGRAMACIÓ, TIPUS, OBJECTIUS*



TEMPORADA 24/25



# ENTRENAMENTS I SESSIONS

Els Entrenaments i Sessions estan **PROGRAMADES** en funció de l'edat, experiència, capacitats i habilitats de cada infant i jove, per assolir els seus objectius.

Els cicles són dissenyats i confeccionats pels nostres professionals de l'activitat física i l'esport respectant l'etapa de desenvolupament de cada esportista.

Contempla el treball específic en neu, els cicles i ondulacions de càrregues de força i altres capacitats físiques condicionals, també altres activitats complementàries que milloren aspectes físics, tàctics i motrius tant genèrics com específics de l'esquí alpi.

Durant tot aquest procés, es realitzen una sèrie de valoracions, anàlisi dels resultats i control de la càrrega per assegurar la correcta progressió i evolució de cada esportista.

Entrenament psicològic, pla nutricional, el manteniment del material... res a l'atzar.



---

## A ON

Tots els Entrenaments estan programats estratègicament en el calendari respecte a la càrrega i els moments clau, per assolir els objectius de cada participant.

La nostra estació principal d'entrenaments és **La Molina**, per la garantia de disposar **TOTA LA TEMPORADA** d'estadis d'entrenaments.

També per diversificar les sessions en funció dels aspectes tècnic-tàctics a treballar, **les complementem amb altres estacions com Masella, Pas de la Casa, La Quillane...**





## PRIMAVERA ESTIU TARDOR

El programa després del període d'hivern, té com objectiu principal la descoberta del medi natural de forma respectuosa, a banda de treballar en l'adquisició d'hàbits saludables i millorar les seves habilitats físiques, cognitives i emocionals.

Mitjançant activitats com l'ascensió a cims, rutes a peu, descens de barrancs, escalada esportiva, vies ferrades, sortides amb BTT, patins en línia, activitats multidisciplinars, cerquem la millora de les habilitats motrius i capacitats físiques genèriques, per tal d'augmentar els recursos motrius, habilitats bàsiques, i altres capacitats directament relacionades amb el rendiment esportiu.

Les activitats son dissenyades en base a les habilitats i possibilitats pròpies de cada edat.



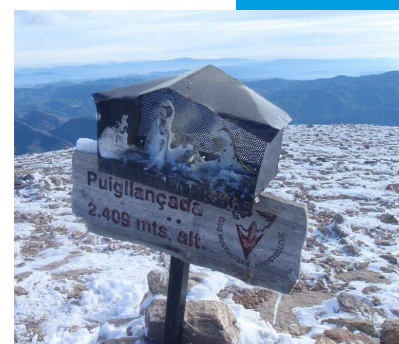
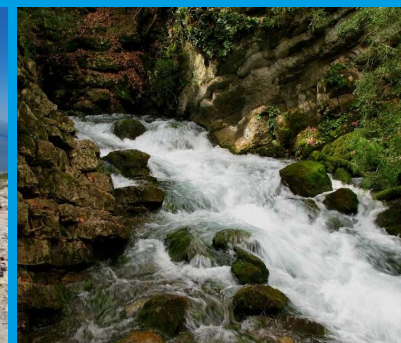
---

## A ON

Els espais naturals de l'Alt Berguedà i la Cerdanya són el marc on desenvolupem la majoria de les activitats de primavera, estiu i tardor.

Són programades en dissabtes i diumenges de primavera, estiu i tardor i mitjançant diferents disciplines esportives adaptades a totes les edats, descobrim casa nostra.

I com a cirereta, al juny 8 dies de Campus a Castellar de n'Hug !!!





# CALENDARI TEMPORADA 24/25



TEMPORADA 24/25

## CALENDARI TARDOR

Període per millorar les capacitats condicionals de l'esquí.

Objectiu de familiarització a la força i la millora de les capacitats físiques bàsiques i específiques de l'esquí.

PERIODE PRE-TEMPORADA 2024 - 2025

TEMPORADA 24-25

**SETEMBRE 2024**  
dill dm dc dj dv ds dg

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

**OCTUBRE 2024**  
dill dm dc dj dv ds dg

	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

**NOVEMBRE 2024**  
dill dm dc dj dv ds dg

						1	2
						3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

### 5 Diumenges - Matinals Activitats Muntanya

22 Set. - Iniciació Escalada - Berguedà

13 Octubre - Ascensió La Tosa - Cerdanya

10 Novembre - Excursió BTT - Cerdanya

27 Octubre - Via Ferrada - Cerdanya

24 Nov. - Excursió Catllaràs - Berguedà

### 11 Dies - Stages Esquí

26 al 30 Setembre - Bloc SL - (Holanda)

29 Oct al 3 Nov - Bloc GS - (Àustria)



## CALENDARI HIVERN

Cal fer servir tot allò que s'ha construït durant el període preparatori, aconseguir un estat òptim de forma esportiva amb exercicis més intensos i específics, i la participació a les competicions.

Objectiu: mantenir el millor estat de forma enfocant a l'esquí en els períodes de curses.

### PERIODE COMPETICIÓ 2024 - 2025

#### DESEMBRE 2024

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### GENER 2025

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### FEBRER 2025

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

#### MARÇ 2025

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### TEMPORADA 24-25

**55 Dies - Entrenaments Esquí Competició - 09.00 a 14.00 h. - Festius i Caps de Setmana**

**51 Dies - Entrenaments Esquí Competició - 09.00 a 12.30 h. - Dies Intersetmanals NO Festius**

**PARTICIPACIÓ CURSES Circuit Aleví U8 - U10 - U12 Circuit Audi Quattro Cup**

#### ABRIL 2025

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



## CALENDARI PRIMAVERA ESTIU

Període per donar continuïtat a l'evolució dels esportistes i afavorir el seu desenvolupament físic i esportiu

Calendari confeccionat principalment per aquesta categoria.

**RECOMANEM** molt l'assistència d'aquests caps de setmana als més joves de la família!

### PERIODE TRANSICIÓ 2024 - 2025

#### MAIG 2025

dll dm dc dj dv ds dg

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

#### JUNY 2025

dll dm dc dj dv ds dg

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

#### JULIOL 2025

dll dm dc dj dv ds dg

			1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30	31					

### TEMPORADA 24-25

#### AGOST 2025

dll dm dc dj dv ds dg

**STAGE NEU**

**El Colorado - Xile**

### 5 Diumenges - Matinals Activitats Muntanya

11 Maig - Iniciació Escalada (St. Julià Cerdanyola)

25 Maig - Trékking Aquàtic (Castellar de n'Hug)

8 Juny - Via Ferrada (Vallcebre)

13 Juliol - PumpTrack (Bellver)

27 Juliol - Espeleologia (Pobla de Lillet)

### 8 Dies - Campus a La Closa (Castellar de n'Hug)

### 31 Dies Stage Neu - El Colorado (Xile)





# TIPUS SESSIONS I ACTIVITATS



TEMPORADA 24/25



---

## ENTRENAMENTS ESQUI

FESTIUS ESCOLARS de 9 a 14 hores

DIMARTS A DIVENDRES de 9 a 12,30 hores

Aporten el treball específic necessari segons el moment de la Temporada. Establerts estratègicament per aportar el volum necessari a cada esportista, n'hi ha enfocats a la base tècnica i els educatius amb referència, d'altres específics segons disciplina i localització, uns enfocats a la tecnificació, altres al rendiment. .

---

## ACTIVITATS MUNTANYA

DIUMENGES MATINS

Permeten el treball de la preparació física mitjançant activitats atractives com ascensions a cims, rutes a peu i BTT, descens de barrancs, escalada esportiva, vies ferrades... per estructurar les necessitats físiques per assegurar un estat òptim de forma, prevenir lesions i augmentar el rendiment.

---

## CAMPUS ESTIU

DEL 23 al 30 de juny a LA CLOSA

Una setmana de treball continu de les habilitats físiques, mitjançant activitats esportives de muntanya i multidisciplinars a Castellar de n'Hug, per treballar també altres aspectes determinants per a un esportista, i per la millora dels valors del treball en equip i el creixement de l'autonomia personal.





# STAGES EN NEU

DATES LOCALITZACIO  
PROGRAMACIO D'OBJECTIUS I CONTINGUTS



## STAGES NEU

Els stages de neu ens aporten el treball específic necessari segons el moment de la temporada i estat de forma de cada esportista.

Estan temporalitzats estratègicament per aportar a l'esquiador el volum necessari segons el moment de la temporada.

Hi ha enfocats al treball de la base tècnica i als educatius amb referència, i d'altres específics segons disciplina i localització, enfocats a la tecnificació i el rendiment, agafar intensitats i rodatge de competició.

## STAGE LANDGRAF HOLANDA

*DEL 26 AL 30 DE SETEMBRE DE 2024*

Treball de perfeccionament disciplina SL. Bloc de tècnica i tàctica.

### **Objectius:**

- Tecnificació disciplina SL.
- Augment de la intensitat i especificitat

## STAGE HINTERTUX

*DEL 29 D'OCTUBRE AL 3 DE NOVEMBRE DE 2024*

Treball de perfeccionament disciplina GS. Bloc de tècnica i tàctica.

### **Objectius:**

- Tecnificació disciplina GS.
- Augment de la intensitat i especificitat

## STAGE EL COLORADO XILE

*DE L'1 AL 31 D'AGOST DE 2025*

En col·laboració amb La Católica Ski Club.

Stage de llarga durada enfocat a realitzar un gran treball de base i específic de les disciplines de SL i GS, entrenant amb qualitat i competint per Xile.

Permetrà l'oportunitat de realitzar molt de treball de forma productiva, representant aquest el treball de mitja temporada d'esquí alpí.

### **Objectius:**

- Tecnificació disciplines GS i SL.
- Experiència vital i personal de l'esportista.



# SEU SOCIAL



TEMPORADA 24/25



**LA CLOSA**, a Castellar de n'Hug,  
A 15' de l'estació d'Esquí de La Molina.

---

**SEU SOCIAL**

Amb les seves instal·lacions, fa que sigui l'establiment ideal per acollir els esportistes i/o a les seves famílies per assistir als entrenaments d'entre setmana, en festius... com també pel desenvolupament de sessions físiques, stages, tallers, xerrades i altres activitats que des del TORB organitzem.



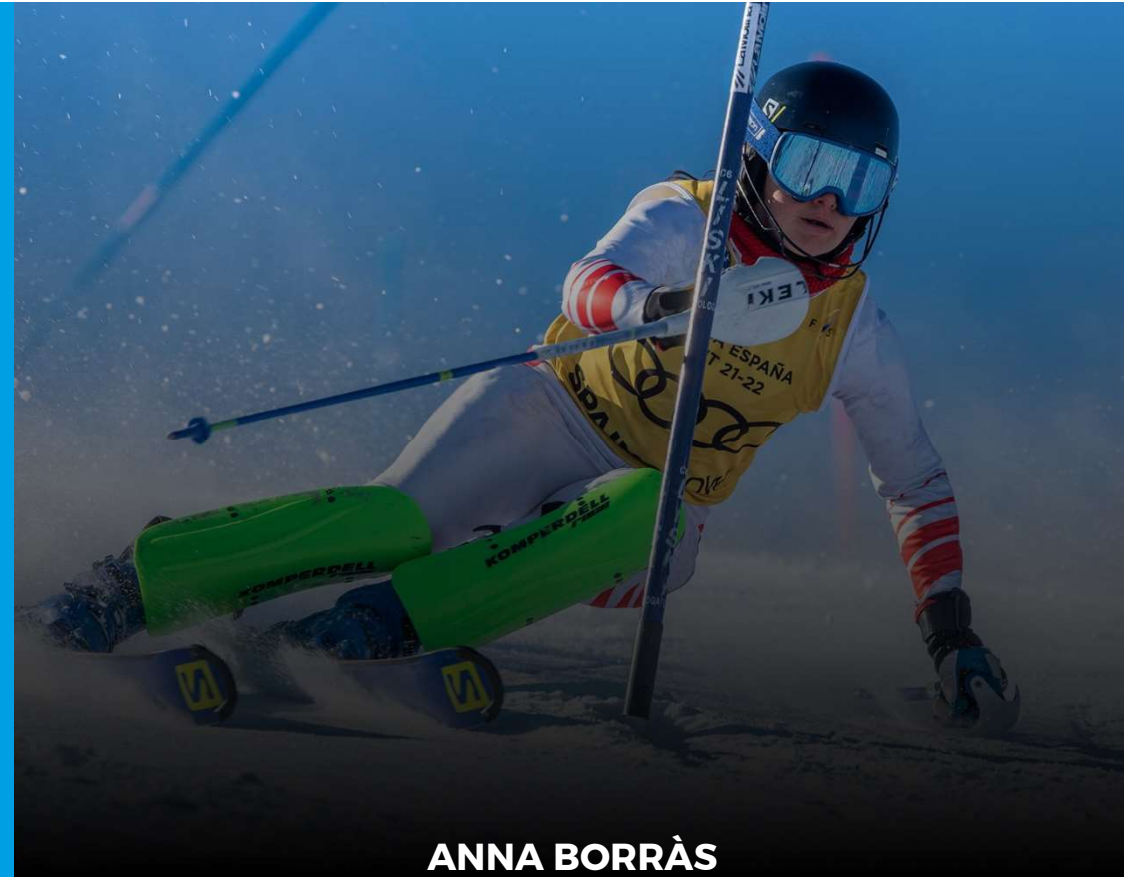
# QUE ENS AVALA



TEMPORADA 24/25



# ELS ESPORTISTES



## ANNA BORRÀS

Campiona Espanya CIT 18/19

Campiona Espanya CIT 19/20

Campiona Espanya CIT 20/21

Campiona Espanya CIT 21/22

Sots-campiona Espanya CIT 22/23

Campiona Espanya CIT 23/24



## AURA CORONADO

Campiona Espanya Esquí U14 18/19

Campiona Espanya Esquí U16 20/21

Campiona Europa Patins en Línia U16 21/22

Integrant Selecció Espanyola

## ROGER SALA

Subcampió Velocitat Catalunya 22/23

9è Lliga Catalana 23/24

Top 25 Copa Espanya 23/24

## JAUME RIAL

2on. - Cargol de Neu 22/23

2on. - Salomon Race 22/23

## JANA RIAL

Guanyadora GP Elit 22/23

## EQUIP COMPETICIÓ U8 U10 U12

### QUOTA ANUAL

1.470,00 €

Abans del 30/10 1.350,00 €

- 55 dies Entrenaments Esquí Festius i Caps de Setmana (De 09,00 a 14,00 h.)
- 10 dies Entrenaments i Activitats Multidisciplinars (Prim./Estiu/Tardor)
- 8 dies Campus
- 41 dies Entrenaments Patins en Línia (Primavera/Estiu/Tardor)
- Descomptes del 10 % per a Germans i Famílies Monoparentals
- Vigència de 365 dies a partir de la data d'alta de soci/a

PACK HIVERN FESTIUS 1.150,00 €

Abans del 30/10 1.030,00 €

- 55 dies Entrenaments Esquí Festius i Caps de Setmana (De 09,00 a 14,00 h.)
- Descomptes del 10 % per Famílies Monoparentals

ESQUI ESTUDI 965,00 €

- 51 dies Entrenaments Esquí - Dimarts a Divendres (De 09,00 a 12,30 h.)
- Descomptes del 10 % per Famílies Monoparentals i Germans
- Opció d'allotjament i escolarització

PACKS HIVERN COMPETICIÓ

- Packs Dies Lliure Disposició per Entrenaments d'Esquí Alpí (Festius De 09,00 a 14,00 h.)
- Descomptes del 10 % per Famílies Monoparentals

PACK 15 DIES  
505,00 €

PACK 20 DIES  
565,00 €

PACK 25 DIES  
700,00 €

PACK 30 DIES  
715,00 €

STAGES NEU

Preus segons blocs dies

- Descomptes per Germans i Famílies Monoparentals

Pack Primavera/Estiu

175,00 €

5 dies Activitats Muntanya

Pack Tardor

175,00 €

5 dies Activitats Muntanya

Pack Patins en Línia

675,00 €

41 dies - Maig a Setembre

Dissabtes : Tardes Diumenges : Matí

10 dies

15 dies

20 dies

25 dies

210,00 €

315,00 €

420,00 €

525,00 €

Campus - Castellar de n'Hug - Del 23 al 30 de juny

Activitats

205,00 €

Allotjament (Opcional)

250,00 €

Dia Esquí Intersetmanal

Socis amb Mínim Pack Hivern

25,00 €

Dia Act. Muntanya Puntual

35,00 €

Els preus NO inclouen : assegurances, forfets, allotjaments ni material individual



**“La millor estructura no es garantia de resultats. Però l'estructura equivocada es una garantia de fracàs”**

(Peter Drucker).



[info@torb.club](mailto:info@torb.club)

93 825 70 16 | 667 563 606

[www.torb.club](http://www.torb.club)

TEMPORADA 24/25