

EQUIPO SUB-20

Retos / condiciones para pertenecer al equipo sub-20

- Ponte **objetivos** que seas capaz de alcanzar con esfuerzo. Es un deporte de resistencia...se trata de ir mejorando tu técnica y tu condición física a medio/largo plazo...pero para ello el día a día es imprescindible.
- Que pongas el trabajo físico, el estudio y la ilusión necesarios para alcanzar estas metas. Participa en los **entrenamientos** que haya en tu entorno, lee mapas de otros deportistas y competiciones. Apúntate al [grupo de Strava del COMA SUB20](#). Busca en Strava COMA SUB20 y solicita unírte. Aprende a utilizar la aplicación de [O-track](#) la utilizaremos con frecuencia.
- Que participes en la **organización** de, al menos, una prueba de la Liga Malagueña. Conocer desde dentro un evento te enseñará muchos detalles, te hará valorar lo mucho que se hace en ellos y el esfuerzo que suponen. *Obligatorio para los mayores de 15.*
- También debes ayudar a la **difusión de la orientación**, para ello debes etiquetar al COMA/FADO/FEDO en todas las **publicaciones** que realices y realizar las **crónicas** que se te soliciten.
- Que **compitas** en el mayor número de eventos y de la mayor calidad posible; disfrutamos de una de las Ligas Provinciales más rica y potente de España. Aprovecha esta magnífica oportunidad y termina el Ranking Malagueño de “a pie” y el “sprint”. Participa en el mayor número de competiciones de Liga andaluza y Nacional a las que puedas asistir. La posición en los ránquines andaluz y nacional te otorgarán más puntos para obtener las ayudas mencionadas.
- Debes intentar asistir a las “**expediciones de equipo**” planteadas, son siempre a competiciones importantes o **concentraciones** que te ayudarán a mejorar mucho técnicamente.
- Debes estar en el **grupo de telegram sub-20** en el pondremos información de interés y nos permitirá estar en contacto.
- Es vital que logres **superar los estudios** que realices con la mayor nota posible. Los malos resultados serán motivo para salir de este Equipo.
- Sácate la **licencia anual**, toda la información en www.clubcoma.org
- Rellena el **proyecto deportivo Sub-20** (Condición indispensable). [Lo encontrarás en este enlace](#)

Que te ofrece el Club

- Ayuda en tu formación como orientador y como persona.
- Ayuda económica en inscripciones a concentraciones y competiciones de carácter provincial y andaluz.
- Programación de entrenamientos específicos de orientación.
- En el caso de que desees participar en eventos especialmente importantes, como pueden ser concentraciones de entrenamiento, pruebas de selección a equipos nacionales, o eventos internacionales, el club valorará tu esfuerzo y el seguimiento de este proyecto deportivo que presentas para ayudarte a asistir.
- Todo aquello que solicites y esté a nuestro alcance.

Importante: recuerda que la pertenencia al equipo sub 20 es un premio a tu constancia y compromiso por y hacia el club. El club dedica tiempo, esfuerzo y dinero para que tú te formes como corredor y como persona. El no aceptar los retos/condiciones te vetará el acceso a las ventajas del equipo sub20 o te hará dejar de pertenecer a él.

