

## RETO DESPEGA

El reto **Despega** consiste en alcanzar una serie de objetivos con distintos niveles de dificultad, que se recompensan con insignias acordes a cada nivel.

Los retos se renuevan mensualmente, por lo que el día 1 de cada mes podrás volver a intentar conseguir los objetivos.

Por cada 150 puntos acumulados, el entrenador entregará un regalo al atleta que alcance dicha puntuación.

Se establece un máximo de dos regalos al año

Los puntos se otorgan según las siguientes insignias:

<b>BRONCE</b> 1 PUNTO	<b>PLATA</b> 2 PUNTOS	<b>ORO</b> 3 PUNTOS	<b>ESPECIAL</b> 5 PUNTOS

Para la obtención de las insignias, los atletas deberán demostrar el logro alcanzado al entrenador, quien enviará un mensaje al deportista confirmando la insignia conseguida.

### Tipos de objetivos:

#### 1. Tipo de carrera

5 KM	10 KM 2 x 5 KM	½ MARATÓN 2 x 10 KM	MARATÓN o Carrera Especial Consideración

#### 2. Nivel del campeonato

POPULAR	AUTONÓMICO	NACIONAL	INTERNACIONAL

### 3. Número de kilómetros semanales

40 KM	60 KM	80 KM	100 KM

- No son acumulativos, si una semana te quedas en 90 km. Cuenta como medalla de oro y a la semana siguiente tienes que volver a intentar los 100 km

### 4. Fotos con la camiseta Despega

COMPETICIÓN	MONUMENTO	FAMOSO	OTRO PAÍS

- Es OBLIGATORIO el uso de la Camiseta del Equipo Despega para la foto.
- No son acumulativos. Una foto al mes, elige bien. Si has realizado una foto en monumento puedes subir de categoría.

### 5. Días consecutivos entrenando

4 DÍAS	5 DÍAS	6 DÍAS	7 DÍAS

- Para que el entrenamiento cuente debe ser superior a 4 km de carrera, 20 km de bici o 1 km nadando.

## 6. Premios especiales

Entreno de Mes	Carrera del Mes	Reto de Mes	Especial Entrenador

## 7. Premios especiales

ENTRENO BICI > 40 KM	ENTRENO NATACIÓN > 2 KM	TRAIL > 1400 M DESNIVEL	RECORD DESPEGA