

## **LLIGUETA DE CURSES PER MUNTANYA “ES PLA NO ÉS PLA”**

Aquesta lliga de curses aglutina curses dels municipis de Petra, Vilafranca, Sant Joan, Felanitx, Santa Eugènia, Algaida i Porreres.

Cada cursa compta amb el seu propi òrgan organitzador però s'ajunten per mostrar i fer una proposta atractiva a la gent que gaudeix de córrer per la muntanya. També amb la idea de donar a conèixer les zones que envolten els municipis que acullen les curses, i potenciar d'aquesta manera el respecte i la cura pels llocs que ens permeten gaudir de l'esport que ens agrada.

### **CALENDARI DE CURSES:**

Trail dels Llogarets (Santa Eugènia): 13 d'abril.

Polvora Trail (Porreres): 28 d'Abril.

FelanitXtrem (Felanitx): 15 de juny

Cursa des Meló (Vilafranca): 1 de setembre

5 Cims (Algaida): 5 d'octubre

Pujada a Sant Nofre (Sant Joan): 3 de novembre

Cursa de Sant Juníper (Petra): 1 de desembre

Cursa des Tro (Vilafranca): 8 de desembre

**Les inscripcions a cada cursa es realitzaran per la plataforma de [www.elitechip.com](http://www.elitechip.com)**

### **REGLAMENT:**

Cada cursa aplica el seu propi reglament però alguns punts són comuns per a totes les curses de la Lligueta Es Pla no és pla:

1. El recorregut de la cursa serà entre 12 i 20Km. Cada cursa podrà fer recorreguts alternatius però no seran puntuables a la lligueta.

1.1 A totes les curses, la distància que puntua per completar la lligueta és la llarga, quedant fora de la lligueta les distàncies inferiors o caminades.

**Sols en el cas de la cursa dels 5 Cims, serà la de distància curta la que puntuarà per la lligueta.**

2. Els participants han de mostrar el seu DNI (o document identificatiu) per recollir els dorsals.

3. **Per completar la lligueta: PUNTUEN TOTES LES CARRERES**, però es poden descartar dues curses. Per ser finalistes han de tenir fetes almenys 6 carreres.

4. Tots els corredors hauran de dur el calçat adequat per a realitzar la cursa i disposar de la condició física més adequada, recomanada una revisió mèdica esportiva realitzada dins el propi any de la temporada en vigor.

5. El material obligatori quedarà definit segons especificació de l'organitzador atenent a les previsions meteorològiques. El material mínim serà sempre: xip, dorsal, tassó. Si les condicions meteorològiques no són favorables el material obligatori serà, a més, el següent: mòbil, manta tèrmica, tallavents o impermeable amb caputxa.
6. Els dorsals aniran col·locats a la part frontal de la camiseta i han d'ésser visibles durant tota la prova. En cas de portar paravents el dorsal ha de ser visible baixant la cremallera. Els dorsals es distingiran per colors de la resta de recorreguts alternatius no puntuables a la lligueta .
7. Per mesures de seguretat no es podrà competir amb auriculars posats ni en cap element que pugui distreure de la competició ni en cap sistema de reproducció acústica. HEM DE PODER SENTIR UNA DEMANDA D'AJUDA I TOTES LES INDICACIONS DELS VOLUNTARIS I PERSONAL DE SEGURETAT.
8. Serà obligatori portar un tassó o un recipient de boca ampla (no se disposarà de tassons als avituallaments).
9. Tots els participants tindran una actitud respectuosa cap al medi ambient, organitzadors, agents de medi ambient, emergències, àrbitres, públic i participants. L'incompliment d'aquest punt serà motiu de desqualificació de la lligueta. SEMPRE ÉS UNA MOSTRA DE BONA VOLUNTAT MARCAR ELS ENVASOS DE TIRAR AMB EL DORSAL.
10. Els participants compliran la normativa sanitària fins en el moment en que sigui vigent. Si per algun motiu és necessari adaptar la lligueta a noves mesures sanitàries és faran per la responsabilitat i respecte a tots/es.
11. Tots els participants compliran la normativa ambiental que dicti l'organització així com el Decàleg de Bones Pràctiques Ambientals. Hauran de complir amb la separació de residus (paper, envasos, orgànica i rebuig).
12. En cas de retirada s'ha de comunicar a alguna persona de l'organització de la cursa. El deure d'ajudar a persones accidentades va per damunt de la competició i és obligació moral i cívica de totes i tots els participants vers els companys i companyes.
13. No es facilitaran els recorreguts de les curses ja que la majoria passen per dins finques privades. És de respecte cap a organitzadors i propietaris circular pels camins sols els dies que es te permís.

## **COM CLASSIFICARÀ LA LLIGA?**

Cada cursa tindrà el seu propi sistema de classificació, amb les categories i premis que cada organització decideixi sense que aquestes categories hagin de coincidir amb les de la lligueta. **Cap cursa està obligada a fer categories.**

La classificació de la lligueta serà la suma dels temps obtinguts a 6 de les 8 proves aplicant coeficients correctors en funció dels km de cada cursa. **Recordeu que participar a les 8 proves dona l'avantatge de poder descartar els 2 pitjors resultats.** Aquesta classificació s' anirà actualitzant a la pàgina de [www.elitechip.net](http://www.elitechip.net)

### **Categories Lligueta Es Pla no és pla :**

\*Absoluta o General: Tres primeres dones i homes.

- Senior: fins 44 anys
  - Rovellats: entre 45 i 55 anys
  - Promeses: entre 56 i 60 anys
  - Pre – jubilats: + 61 anys
- **Reconeixements:** l'organització de la lligueta es guarda el dret de fer els reconeixements que consideri oportuns als i les participants que simbolitzin valors destacables dins l'esport i l'estil de vida que la lliga Es Pla no és Pla vol potenciar.

**Entrega de premis:** es farà a la presentació de la nova lliga del següent any, convidant a totes les premiades i els premiats a participar de la festa que suposa tornar a començar aquesta competició.