



Lligueta
ES PLA
NO ÉS PLA
PLA
by *agromart*

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

Aquesta lliga de curses aglutina curses dels municipis de Petra, Vilafranca, Sant Joan, Manacor Felanitx, Santa Eugenia, 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:

FelanitXtrem (Felanitx): 16 de febrer.
Trail dels Llogarets (Santa Eugènia): 22 de març.
Polvora Trail (Porreres): 06 d'Abril.
ManacorTrail (Manacor): 31 de juny
Cursa des Meló (Vilafranca): 7 de setembre
5 Cims (Algaida): 20 de setembre
Pujada a Sant Nofre (Sant Joan): 19 de octubre
Cursa de Sant Juníper (Petra): 23 de novembre
Cursa des Tro (Vilafranca): 8 de desembre

Les inscripcions a cada cursa es realitzaran per la plataforma de 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 de la FelaniXtrem, 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 tres curses. Per ser finalistes han de tenir fetes almenys 6 carreres. (Bonus 10 punts per acabar totes les curses)

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.
14. Els participants menors de 18 anys entregaran a l'organitzador una autorització dels pares i/o tutors.
15. La Direcció de la lligueta es reserva el dret a modificar els calendaris.
16. En cas d'empat, es decideix amb la suma del temps de les curses en que els afectats hagin coincidit. El corredor amb la suma del temps que menys temps tingui serà el guanyador.
17. Les reclamacions dels participants es duran a terme a través d'un model de reclamació , que facilitarà l'organització, pagant un dipòsit de 50 euros (que es retornarà si aquesta prospera) totes les reclamacions es faran abans del final de la cursa.

18. La organització no es fa responsable dels danys de qualsevol mena derivats o ocasionats per negligència o mala fe i altres casos contemplats a les exclusions de la pòlissa de responsabilitat civil contractada per l'organització, durant la celebració de les proves que integren el calendari.

Totes les entitats organitzatives de les curses de la lligueta, disposaran d'assegurança de RC pròpia, que cobreixi l'activitat.

19. Després de cada control d'avituellament i a la zona de meta, l'organització de la cursa col·locarà recipients de recollida selectiva de residus on els corredors puguin dipositar les deixalles (hi haurà d'haver contenidors de paper, envasos, orgànica i rebuig de cara a complir la Llei 8/2019 de residus i sòls contaminats de les Illes Balears), fins a una distància màxima de 50 metres després del lloc del control. Hi haurà un indicador d'inici i finalització del control d'avituellament 50m abans i 50m després del mateix. Igualment l'organització es farà càrrec de recollir aquestes deixalles i recipients, no permetent tirar cap tipus de residus fora d'aquest espai prou definit.

En els avituallaments no hi podrà haver objectes que siguin d'un sòl ús tal i com marca la Llei 8/2019 de residus i sòls contaminats de les Illes Balears. I, si ho son, hauran de ser reciclables, reutilitzables o compostables

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 9 proves aplicant coeficients correctors en funció dels km de cada cursa. **Recordeu que participar a les 9 proves dona l'avantatge de poder descartar els 3 pitjors resultats.** Aquesta classificació s' anirà actualitzant a la pàgina de

www.elitechip.net

Categories Lligueta Es Pla no és pla :

*Absoluta o General: Tres primeres dones i homes.

- Next Gen entre 16 i 19 anys
 - Elite Factory entre 20 i 23 anys
 - 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.