

# BASES DE LA LLIGA

## ORGANITZACIÓ

L'Encamada és la lliga de curses de muntanya en edat escolar que se celebra al Pallars Sobirà cada any i que aglutina 4 curses amb els seus respectius equips organitzatius.

El Cros de Sort 05/05  
La Ultraxics 12/05  
La Minimilla d'Àreu. 19/05  
El Cros del Cardós 01/06

## PARTICIPANTS

la Lliga està oberta a tots aquells escolars des de Prebenjamí fins a Cadet en funció de l'any de naixement:

1ª Prebenjamí: nascuts entre el 2011 i 2012  
2ª Benjamí: nascuts entre el 2009 i el 2010  
3ª Aleví: nascuts entre el 2007 i el 2008  
4ª Infantil: nascuts entre el 2005 i el 2006  
5ª Cadet: nascuts entre el 2003 i el 2004  
6ª Pollets: nascuts 2013 i el 2015

En la categoria de Pollets no s'agafarà els temps i per tan no hi haurà classificació en la lliga.

## INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran online a través de la pàgina web del consell esportiu

<http://cepallarssobira.cat>

El termini d'inscripció a cada cursa serà els dijous abans de la cursa en el cas de voler apuntar-se a totes les curses (la Lliga) caldrà inscriure's durant el període de les inscripcions al cros de Sort

Per participar cal que tots/es les/els atletes disposin del carnet del Consell Esportiu corresponent i actualitzat a la campanya 2018/2019 i el presentin a l'organització el dia de la cursa.

Si no el teniu tramitat ho podeu fer a través del vostre centre educatiu

## TARIFES

Preu de la Lliga (4 curses) 5€  
Preu per cursa 2€

## CLASSIFICACIONS

Es puntuarà de la següent manera:  
200 punts com a màxim x el primer classificat  
100 punts com a mínim x el darrer classificat  
la resta de participants se'ls assignaria una puntuació proporcional entre la màxima i la mínima segons la posició obtinguda i el total de participants a la seva categoria

## PODIS

Hi haurà podi per els tres primers classificats de cada categoria menys per a la categoria de pollets  
La participació de tres curses o més del circuit ENCAMADA s'obsequiarà amb una regal de la Lliga amb l'últim disseny d'enguany

## REGLAMENT

L'organització pot demanar el DNI/carnet d'esportista per comprovar l'edat de l'atleta.  
S'haurà de respectar l'ètica de les curses, tant amb els companys com amb la natura i l'espai de la cursa.

El dorsal s'haurà de portar ben visible, el que no el porti o el porti doblegat no constarà a la classificació.

Tots els participants hauran de respectar l'itinerari assenyalat.

Tot allò que no s'hagi previst en el present reglament, serà resolt per l'organització, d'acord amb les seves pròpies mesures internes. La inscripció implica la total acceptació d'aquest reglament.

## DRETS D'IMATGE

Al inscriure's, el participant autoritza que puguin aparèixer imatges seves publicades a la web de la cursa, o a altres mitjans de comunicació relacionats, així com en qualsevol publicació o fulletó que l'organització cregui oportú per tal de promocionar i donar a conèixer les activitats.

# CURSES



- Pollets: 110-150 m
- Prebenjamí: 300 m.
- Benjamí: 700 m.
- Aleví: 1.000 m.
- Infantil: 1.300 m.
- Cadet, juvenil, sènior i veterà: 5.000m. Desnivell+ 308 m.

5/05

12/05

- Pollets: 110-150 m
- Prebenjamí i Benjamí: 2200m. Desnivell + 61m..
- Aleví, Infantil i Cadet: 4500m. Desnivell + 350m.



- Pollets: 250 m.
- Prebenjamí i Benjamí: 650 m. Desnivell + 180m.
- Aleví: 900 m. Desnivell + 300m.
- Infantil i Cadet: 1.600 m. Desnivell + 470m.

19/05

- Pollets: 100 m.
- Prebenjamí i Benjamí: 900 m. Desnivell mínim.
- Aleví: 1.400 m. Desnivell mig.
- Infantil i Cadet: 1.700 m. Desnivell mig.

1/06



\*Les organitzacions es reserven el dret a canviar d'itineraris en funció de les circumstàncies.  
Tota la informació pertinent a cada una de les curses (recorreguts, horaris ...) ho trobareu a la web del consell esportiu <http://cepallarssobira.cat/>