

# 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 5 curses amb els seus respectius equips organitzatius.

*El Cros de Sort. 08/05/22. (De 09h a 13h).*  
*La UltraXics. 15/05/22. (De 10:30h a 12:30h).*  
*El Cros de Llesú. 22/05/22. (De 09h a 13h).*  
*El Cros de Cardós. 28/05/22. (De 10h a 12:30h).*  
*La Minimilla d'Àreu. 04/06/22. (De 10:30h a 15h).*

## PARTICIPANTS

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

- 1ª Cadet: nascuts entre el 2006 i el 2007.**
- 2ª Infantil: nascuts entre el 2008 i el 2009.**
- 3ª Aleví: nascuts entre el 2010 i el 2011.**
- 4ª Benjamí: nascuts entre el 2012 i el 2013.**
- 5ª Pre-benjamí: nascuts entre el 2014 i 2015.**
- 6ª Pollets: nascuts 2018 i el 2016.**

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 <https://inscripcions.cat>  
Enllaç: <https://inscripcions.cat/laencamada2022/>

El termini d'inscripció a cada cursa serà el dijous de la setmana de la cursa. No es faran inscripcions fora d'aquest termini ni el mateix dia de les curses.

Per participar cal que tots/es les/els atletes disposin de la llicència actualitzada del Consell Esportiu corresponent a la campanya 2021/2022.

Es confirmaran les llicències personals, el mateix dia de la cursa a través de llistat de tamitats.

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

## TARIFES

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. Per optar al podi i obsequi de l'Encamada cal haver disputat un mínim de 3 curses".

## 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



08/05

- Pollets: 150 m
- Prebenjamí: 780 m.
- Benjamí: 1.050 m.
- Aleví: 1.500 m.
- Infantil: 2.500 m.
- Cadet, juvenil, sènior i veterà: 4.680m.



15/05

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



22/05

- Pollets: 150 m
- Prebenjamí: 780 m.
- Benjamí: 950 m.
- Aleví: 1.590 m.
- Infantil: 2.390 m.
- Cadet, juvenil, sènior i veterà: 4.700m.



28/05

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



04/06

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



\*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/>