

“L’Urgell et repta” torna amb més Km i nous reptes!

Després de l’èxit de l’edició anterior, en la qual es va aconseguir que molts habitants de la comarca s’animessin a realitzar activitat física i on el 100% de les persones enquestades va afirmar que volien repetir l’any següent, hem decidit impulsar la II Edició de “L’Urgell et repta”

Des del Consell Esportiu de l’Urgell i el Consell Comarcal de l’Urgell et proposem un esdeveniment de llarga durada on el principal objectiu és crear hàbits saludables mitjançant l’esport i dinamitzar els pobles del territori implicant-los en l’entorn natural del que disposen.

Després d’analitzar les enquestes de l’edició anterior, s’ha decidit mantenir el format però amb algunes novetats per donar-li un caire més familiar i participatiu a les proves.

L’esdeveniment està **destinat a tot tipus d’edat i nivells de condició física** ja que la voluntat és establir interacció entre els esportistes experimentats i animar a fer activitat física en família ja sigui a peu (caminant o corrent) o en bicicleta.

- **Nivells de condició física:**
 - Verd (Iniciació)
 - Groc (Intermig)
 - Vermell (Experimentat)

- **Modalitats:**
 - A peu (caminant o corrent)
 - Bicicleta

TIMMING

29/11: presentació de l’esdeveniment

29/11 al 10/01: Inscripcions

20/12 al 27/12: Repte 1

27/12 al 03/01: Repte 2

03/01 al 10/01: Repte 3

10/01 al 17/01: Repte 4

17/01 al 24/01: Repte 5

24/01 al 31/01: Repte 6

31/01 al 07/02: Setmana de recuperació de reptes pendents

09/02: Sorteig final i resultats globals

INSCRIPCIONS GRATUÏTES

Realitza la inscripció aquí: <https://bit.ly/3DHWet2>

*Data límit per fer la inscripció: 19 de desembre (un dia abans de l'inici)

REPTES

Durant les 6 setmanes que dura l'esdeveniment, cada dilluns es presentarà un repte que les participants podran aconseguir a peu (caminant o corrent) o en bicicleta i en qualsevol dels nivells.

Per explicar el funcionament tindrem en compte l'exemple del Repte 1:

Repte 1: Distància recorreguda

En una sola sortida a peu o en bicicleta has d'aconseguir fer tants Km com puguis.

Nivell Verd

- A peu (caminant o corrent): Recórrer una distància d'entre 3km i 5km
- En bicicleta: Recórrer una distància d'entre 10km i 20km

Nivell Groc

- A peu (caminant o corrent): Recórrer una distància d'entre 5km i 10km
- En bicicleta: Recórrer una distància d'entre 20km i 40km

Nivell Vermell

- A peu (caminant o corrent): Recórrer una distància de més de 10Km
- En bicicleta: Recórrer una distància de més de 40 Km

ANUNCIS

L'anunci de cada repte es farà cada Dilluns a través de la web www.ceurgell.cat i als següents perfils d'Instagram:

[@consellesportiuurgell](#)
[@cc_urgell](#)
[@esportstarrega](#)
[@ajuntamentdebellpuig](#)
[@aj_agramunt](#)

COM FUNCIONA

- 1- **Registra els teus Km.** Les participants hauran de guardar els seus resultats, que demostrin que han aconseguit l'objectiu del repte, **mitjançant foto a la App o captura de pantalla de la App** que hagin utilitzat per enregistrar els resultats. (també es poden utilitzar rellotges i les aplicacions que porten incorporades els mòbils).

*Per enregistrar els resultats pots utilitzar qualsevol App gratuïta (inclòs el teu mòbil en el cas que registri Km).

Us recomanem Strava (si encara no la tens la pots descarregar i utilitzar gratuïtament):

www.strava.com

Si tens algun dubte o dificultat posa't en contacte amb nosaltres i t'ajudarem:

jpons@sportmadness.club

ebenlliure@sport-madness.com

- 2- **Comparteix els teus resultats.** Envia per correu electrònic o comparteix per Instagram la foto o captura de pantalla dels teus resultats.

INSTAGRAM

Tens el perfil públic?

Publica els resultats al teu perfil (NO STORIES!)

Tens el perfil privat?

Envia els teus resultats per missatge privat a [@consellesportiuurgell](https://www.instagram.com/consellesportiuurgell)

Exemple pel repte 1

Foto o Captura de pantalla amb els resultats

#repte1urgell2021 [@aj_agramunt](https://www.instagram.com/aj_agramunt)

CORREU ELECTRÒNIC

Envia els teus resultats per correu electrònic a: jpons@sportmadness.club

Exemple pel repte 1

Foto o Captura de pantalla amb els resultats

#repte1urgell2021 + nom del teu municipi

Per tenir en compte la teva participació has de mencionar el teu ajuntament (si no té perfil d'Instagram només cal que posis el nom del teu municipi) + incloure el # de cada repte:

#repte1urgell2021 (per participar al Repte 1)

#repte2urgell2021 (per participar al Repte 2)

#repte3urgell2021 (per participar al Repte 3)

#repte4urgell2021 (per participar al Repte 4)

#repte5urgell2021 (per participar al Repte 5)

#repte6urgell2021 (per participar al Repte 6)

PREMIS

- Es realitzarà un sorteig setmanal entre totes les persones que hagin completat el repte.
- Es realitzarà un sorteig al final de l'esdeveniment entre les persones que hagin aconseguit tots els reptes. (hauràs d'haver aconseguit un repte cada setmana en qualsevol nivell i modalitat).

TOTS els sortejos es faran per cadascun dels municipis (Agramunt, Tàrrega, Bellpuig) i pel conjunt de la resta de municipis

Agramunt i Bellpuig:

- 6 premis (es farà un sorteig per a cada un dels reptes) – xec regal pel valor de 20€ a consumir als establiments del poble
- 1 premi a sortejar entre qui hagi finalitzat tots els reptes – xec regal pel valor de 50€

Tàrrega:

- 6 premis (es farà un sorteig per a cada un dels reptes) – **dessuadores de l'ajuntament de Tàrrega**
- 1 premi a sortejar entre qui hagi finalitzat tots els reptes – xec regal pel valor de 50€

Resta de la comarca:

- 6 premis (es farà un sorteig per a cada un dels reptes) – Xec de 20€ de descompte en material esportiu
- 1 premi a sortejar entre qui hagi finalitzat tots els reptes – Sopar per a 2 persones a un restaurant de la zona

RESULTATS

Al final de l'esdeveniment compartirem a Xarxes Socials i web la classificació per municipis dels KM acumulats. Esperem que cadascú de vosaltres sumi el màxim de Km per que el seu municipi s'emporti l'honor del primer lloc del podi.

Deixaràs que Agramunt, Tàrrega, Bellpuig o l'agrupació de la resta de municipis s'emportin aquest honor???

TENS DUBTES?

Et donarem suport mitjançant qualsevol dels correus següents:

ceurgell@gmail.com

ebenlliure@sport-madness.com

jpons@sportmadness.club

FAQS

Puc completar un repte amb varies sortides?

No. Els reptes es consideren assolits sempre que les participants aconseguixin l'objectiu proposat en una sola sortida. No es poden fer 2 Km un dia, 2 Km més un altre dia i 1 Km un altre dia. Hauries de fer els 5 Km d'una vegada.

Puc completar el mateix reptes varies vegades?

Si. Però tingues en compte que:

- Només es comptarà com una participació pel sorteig d'aquella setmana (a excepció del repte 2).
- Comptarem tots els Km que hagi fet per sumar-los pel teu municipi
- Els reptes 4 i 6 només es poden fer una vegada.

Per què serveix sumar Km?

Per col·laborar en que el teu municipi s'emporti l'honor del primer lloc del podi.

Puc participar en qualsevol dels nivells i modalitats?

Si. Cada setmana pots participar en el nivell que vulgui i optar per fer el repte a peu o en bicicleta.

Puc enviar/compartir la meva participació pel canal que vulgui?

Si, però sempre pel mateix (correu electrònic / Instagram públic / Instagram privat). No es pot compartir una setmana per correu, l'altra per Instagram, etc...

Que passa si no participo en un repte? I si no participo en varis reptes?

Està previst que del 31/01 al 07/02 les participants que no hagin participat en algun repte els puguin recuperar.

Podràs recuperar més d'un repte sempre i quan hagi participat en 3 dels 6 reptes.

Com em puc inscriure?

Les inscripcions es realitzen a través d'aquest enllaç: <https://bit.ly/3DHWEt2>

*Data límit per fer la inscripció: 19 de desembre (un dia abans de l'inici)

Quan costa la inscripció?

0€

Es obligatori fer tots els reptes?

No. La inscripció a l'esdeveniment serveix per participar a tots els reptes però pots participar només a un. T'animem a fer-los tots!