

Els Consells Comarcal i Esportiu de l'Urgell uneixen esforços per dinamitzar l'activitat física durant les vacances de Nadal.

Es presenten moments complicats per desenvolupar esdeveniments o competicions esportives i ara més que mai l'activitat física adquireix un gran valor. La voluntat és apropar-la a tots els habitants de la comarca d'una manera divertida i funcional. Per això presentem dos projectes diferents on tant les persones que encara no hagin tingut l'oportunitat d'iniciar-se en l'exercici físic com les més experimentades puguin participar d'una pràctica continuada i motivadora.

Rutes de marxa nòrdica

L'objectiu d'aquesta actuació és apropar l'esport de la marxa nòrdica a les zones rurals de la comarca i donar una proposta esportiva per desenvolupar en aquest municipis. Això pot implicar un atractiu turístic a aquests pobles ja que ha incrementat la demanda de turisme esportiu en els últims temps i un valor afegit a la dinamització del consum en aquests pobles.

La marxa nòrdica és una activitat física saludable, apta per a tothom, que consisteix en incorporar un bastons específics a la manera natural de caminar. Entre els múltiples beneficis que comporten la pràctica d'aquesta disciplina destaquem els beneficis físics com el treball actiu del 90% dels músculs del cos la millora postural i la disminució de la pressió sobre les articulacions. Amés, també comporta diversos beneficis socials com tota pràctica esportiva que es desenvolupa en grup.

Es digitalitzaran 6 rutes d'entre 7km i 15km repartides en tres municipis de la comarca, inicialment s'està valorant les opcions de Vallfogona de Riucorb, el Vilet i Ossó de Sió. Aquestes rutes quedaran enregistrades per utilitzar en diferents formats GPS i distribuïdes en les pàgines web i xarxes socials del Consell Comarcal i el Consell Esportiu cosa que produeix que es els usuaris les puguin consultar i descarregar quan vulguin. Aquest treball ens pot permetre en un futur utilitzar aquestes rutes per desenvolupar-hi tallers i trobades de marxa nòrdica .

L'Urgell et repta!

El gran esdeveniment que es presenta és una competició de llarga durada que es basa en l'assoliment de reptes esportius 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.

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.

Per això, hem creat **3 nivells**:

- Verd (Iniciació)
- Groc (Intermig)
- Vermell (Experimentat)

L'esdeveniment s'iniciarà el dilluns dia 21 de desembre i finalitzarà el diumenge 14 de febrer.

REPTES

Cada dilluns es presentarà un repte a peu/running i un altre en bicicleta durant els 2 mesos que dura l'esdeveniment

Per completar el repte, has d'aconseguir l'objectiu proposat en una sola sortida.

Cada setmana pots participar en un dels nivells i optar per fer un o els dos reptes del teu nivell.

Setmana 1 (#urgellrepte1): Recorregut lliure. Es mesura un mínim de distancia recorreguda

Nivell Verd

Repte a peu/running = Mín: 3km

Repte en bici= Mín: 10km

Nivell Groc

Repte a peu/running = Mín: 5km

Repte en bici= Mín: 25km

Nivell Vermell

Repte a peu/running = 10km

Repte en bici= 50km

Els reptes que es presentaran els dilluns següents aniran combinant la distancia amb l'exigència d'un ritme mínim o un desnivell a assolir amb la diferenciació per nivells presentada en el repte 1. D'aquesta manera s'anirà incrementant la dificultat i la motivació per part dels participants.

Els Canals de comunicació per poder veure els reptes seran la pàgina web del Consell Esportiu de l'Urgell www.ceurgell.cat i els següents perfils d'instagram:

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

QUÈ HEM DE FER PER PODER PARTICIPAR-HI?

- 1- Els participants hauran de guardar els seus resultats, que demostrin que han aconseguit l'objectiu del repte, **mitjançant foto o captura de pantalla de la App** que hagin utilitzat per enregistrar els resultats. Per enregistrar els resultats es pot utilitzar qualsevol App que els participants ja estiguin habituats a utilitzar i, si és el cas que no en tenen cap, des del Consell Esportiu de l'Urgell els facilitarem un tutorial sobre com descarregar-se'n una de gratuïta.
- 2- Els participants hauran de **compartir els seus resultats** (foto o captura de pantalla) a **Instagram** o enviar-los per **correu electrònic** a ebenlliure@sport-madness.com en el moment en que hagin finalitzat un repte.

INSTAGRAM

Per tenir en compte la teva participació, has d'incloure en el text de la publicació la menció a [@cc_urgell](#) i al [@consellesportiuurgell](#) . A més, si ets d'Agramunt, Tàrrrega o Bellpuig has de mencionar el teu ajuntament i per la resta de municipis no es necessari mencionar el teu ajuntament, només al [@cc_urgell](#) i al [@consellesportiuurgell](#)

*Recorda que a la mateixa publicació has de posar el # del repte al al que participes.

Exemple d'Agramunt pel repte 1

Foto o Captura de pantalla amb els resultats + [@aj_agramunt](#) [@cc_urgell](#) [@consellesportiuurgell](#) #urgellrepte1

*Si tens el perfil d'Instagram privat pots escriure un missatge privat amb tota la informació a [@consellesportiuurgell](#)

Exemple de municipi que no es Agramunt, Tàrrrega o Bellpuig pel repte 1:

Foto o Captura de pantalla amb els resultats + [@cc_urgell](#) i al [@consellesportiuurgell](#) #urgellrepte1

*Si tens el perfil d'Instagram privat pots escriure un missatge privat amb tota la informació a [@consellesportiuurgell](#)

PREMIS

Aquest esdeveniment es basa en una concessió de premis a través de sorteig i no de classificació ja que l'objectiu és que s'estableixi una interacció entre participants de diferents condicions físiques. Els premis que se sortejaran seran xecs regals a bescanviar en establiments de la comarca ja que és una bona manera de revertir en el territori i ajudar als petits comerços que han vist afectada la seva facturació durant aquests últims mesos.

Es realitzarà **4 sortejos setmanals** entre totes les persones que hagin assolit el repte de la setmana.

Entre els participants de Tàrrrega se sortejarà una dessuadora de la regidoria d'esports, entre els participants de Bellpuig un xec regal de 20€ a utilitzar als comerços del municipi, entre els

participants d'Agramunt un xec de 20€ a utilitzar als comerços del municipi i, finalment, entre els participants d'altres pobles de la comarca se sortejarà un xec de 20€ a bescanviar per material esportiu a la botiga Esports Truga.

Al final de l'esdeveniment de 2 mesos, entre tots els participants que hagin assolit cadascun dels reptes proposats se sortejaran 2 xecs regal pel valor de 50€ a cada un dels grans municipis (Tàrraga, Bellpuig i Agramunt) i entre els participants de la resta d'ela comarca se sortejaran 2 sopars per a dues persones en restaurants de la comarca.

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, Tàrraga, Bellpuig o l'agrupació de la resta de municipis s'emportin aquest honor?