

 Bizkaia



# kirolur

BIZKAIA

EUROPAKO  
KIROL LURRALDEA

TERRITORIO EUROPEO  
DEL DEPORTE



# ARAUDIA

# BIZKAIKO UDALERRIEN ARTEKO KIROL LIGA

LIGA DEPORTIVA ENTRE MUNICIPIOS DE BIZKAIA



# Aurkibidea

1.  
ERRONKA,  
FORMATUA ETA  
DATAK

2.  
NORK ETA NOLA  
PARTE HARTU

3.  
SAILKAPENAK ETA  
PONDERAZIOAK

4.  
SARIAK

5.  
KONTAKTUA

# 1. ERRONKA, FORMATUA ETA DATAK



# Kirolur erronka 2026

Bizkaia 2026ko Kirolaren Europako Lurralde izendapenarekin, Kirolur 2026 Erronkarako deialdia egiten da, herritar guztientzat, uneoro eta leku guztietan, kirola bizitza osasungarriaren funtsezko zutabe gisa sustatzen laguntzeko.

Kirolur erronka hiru etapak osatzen dute, hilabete batekoak, udaberrian, udan eta udazkenean

## Hartzaileak

Bizkaiko udaletxe guztiak

## Noiz

1. Erronka- Udaberria: Apirilaren 15etik, maiatzaren 17ra
2. Erronka – Uda: Ekainaren 15etik, uztailaren 15era
3. Erronka - Udazkena: Irailaren 23tik, urriaren 23ra (Europako kirol astearekin bat eginez)

## Udaletxeen izen ematea

Udal interesdunek dagokien atxikipen-formularioaren bidez formalizatuko dute beren partaidetza: [Izen ematerako Forms-a](#).



## Jardueraren formatua

Bizkaiko udalerrien arteko kirol-liga, herritarren kirol-jardueraren erregistroaren bidezko lehia. Udalerrri bat = Talde bat.

Udalerrriak, bere udalaren atxikipenaren bidez formalizatuko du bere partaidetza. Bertan, Kirolur 2026 Erronka honi lotutako jarduerak bultzatzeko eta koordinatzeko konpromisoa hartzen du.

Bizkaiko udalerrien arteko lehiaketarako, atxikitako udal bakoitzari alta emango zaio **Kirolur 2026 Erronkan** eta honetara lotu nahi diren herritar guztiak bilduko dituen talde bakar gisa arituko da.

Udal taldea "Pertsona aktiboen" izen ematearen bidez eratzen da: Kirolur 2026 Erronkaren app ofizialaren bidez (**Wellk** app-a) izena eman eta parte-hartzen duten pertsonak.

Kilometro aktiboak batzeko, aplikazio ofizialaren beraren GPSaren bidez edo Strava, Fitbit, Garmin, Polar, Apple eta Google Health Connect aplikazioen GPS bidez batu daitezke. **Balioa duten jarduerak desplazamendua dakarten eta GPS ibilbidea duten kirol-ariketa fisikoak izango dira.** App-an zuzenean eguneratuko dira sailkapen desberdinak.

Udal-taldeek lortutako emaitzak inskribatutako "Pertsona aktiboek" erregistratutako kilometro aktiboen ondorio dira, udalerriaren tamainaren eta egindako jarduera motaren arabera ponderatuak.



# Jardueren erregulazioa

- Jarduerak **munduko edozein lekutan erregistratu** ahal izango dira, ez da beharrezkoa Bizkaiko probintzian edo udal-mugen barruan egitea.
- **Aktiboki egiten diren jarduerak** bakarrik izango dira baliozkoak.
- **Ez da onartuko** inolako **ibilgailu motordunekin** egindako jarduerarik (motorrak, autoak, patinete elektrikoak, etab.).
- **Ez da onartuko** erabiltzaileen artean **partekatutako jarduerarik** (adibidez, Stravaren ibilbide partekatuak edo hainbat lagunek igotakoak). Erabiltzaileak berak erregistratu behar du jarduera, zuzenean, bere gailu pertsonalarekin.
- Hainbat kontrol-mekanismo ezarri dira **iruzurrezko erregistroak** saihesteko, besteak beste:
  - Ezohiko abiadurak detektatzeko algoritmo automatikoak.
  - Jarduera- patroia susmagarriak aztertzea
  - Erabiltzaileen artean jarduerak bikoiztuta daudela antzematea
  - Zalantzarik izanez gero, jarduerak eskuz berrikustea
  - Gehienez ere 250 km erregistratu daitezke egunean.
- Pertsona bat iruzurrezko jarduerak egiten ari dela edo araudia betetzen ez duela detektatuz gero:
  - **Jakinarazi** egingo zaio, bere portaera zuzen dezan.
  - Berrerortzea gertatuz gero, antolakuntzak eskubidea izango du **parte-hartzailea lehiaketatik kanporatzeko** eta haren erregistroak baliogabetzeko.



**kirolur**

BIZKAIA

EUROPAKO  
KIROL LURRALDEA

TERRITORIO EUROPEO  
DEL DEPORTE

**UDABERRIA**

**PRIMAVERA**

**APIRILAREN 15etik  
MAIATZAREN 17ra**

**15 ABRIL - 17 MAYO**

**UDA**

**VERANO**

**EKAINAREN 15etik  
UZTAILAREN 15era**

**15 JUNIO - 15 JULIO**

**UDAZKENA**

**OTOÑO**

**IRAILAREN 23tik  
URRIAREN 23ra**

**23 SEPTIEMBRE - 23 OCTUBRE**

## 2. NORK ETA NOLA PARTE-HARTU



## "Pertsona aktiboen" izen-ematea

1. **14 urtetik gorako** pertsona guztiak inskribatu ahal izango dira parte-hartzaile gisa, horiek baitira aplikazio mugikorrak erabiltzeko baimena eman dezaketenak, Datuak Babesteko eta Eskubide Digitalak Bermatzeko Lege Organikoaren 7. artikuluan xedatutakoaren arabera.
2. Parte-hartzaile gisa izena eman ahal izango dute udalerriaren izenean parte hartu nahi duten pertsona guztiek, **errolatuta egon ala ez**, baina udalerri baten izenean bakarrik.
3. Parte hartzaileen erregistroa **martxoaren 15etik** aurrera egongo da gaituta
4. Herriarrek Erronkan izena emateko, Wellk App-aren bidez urrats hauek jarraitu beharko dituzte:

### 1. Urratsa: Kirolur 2026 Erronkaren Wellk app ofiziala deskargatu

1. Kirolur 2026 Erronkaren dibulgazio-euskarri guztiek QR bat izango dute, herriarrek app-an sartzeko jarraibideak ezagutzeko aukera izan dezaten.
2. Ordenagailutik sartzen baldin bagara:  
iOS: [ESTEKA](#)  
Android: [ESTEKA](#)
1. Telefono mugikor batetik egiten ari bagara, hurrengo estekak denda zuzenean irekitzen du: [ESTEKA](#)

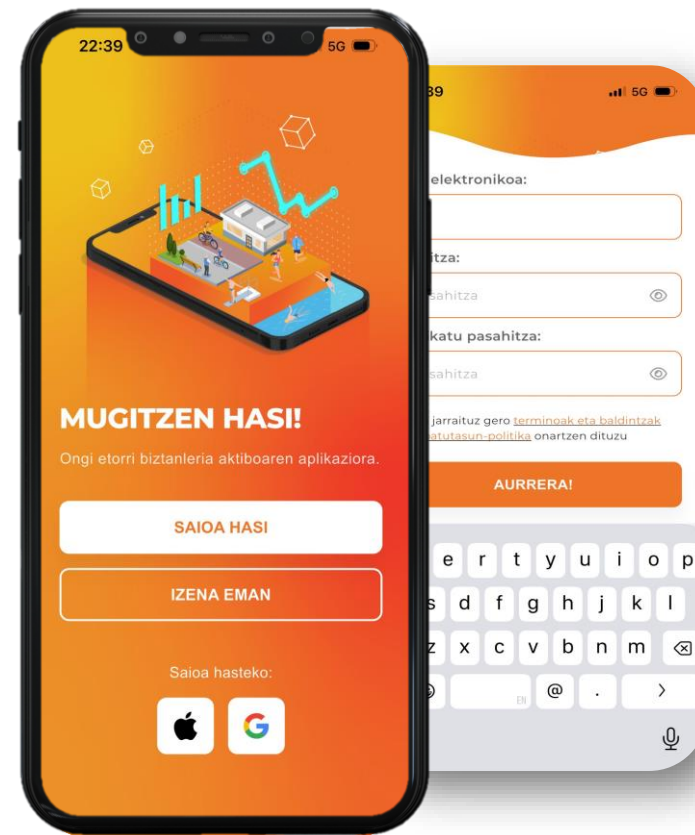


# "Pertsona aktiboen" izen-ematea

## 2. Urratsa: Aplikazioan erregistratu

Edozein posta elektronikoa bidez edo Google edo Apple bidez saioa hasiz egin dezakete erregistroa (bi aukerak App-an adierazten dira, sarbide azkarreko estekekin)

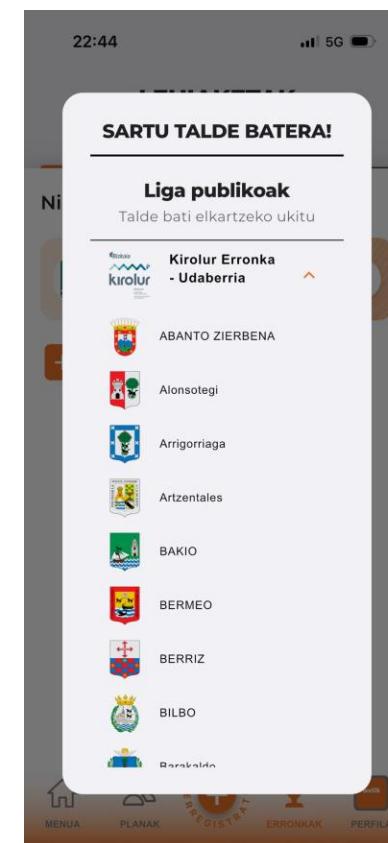
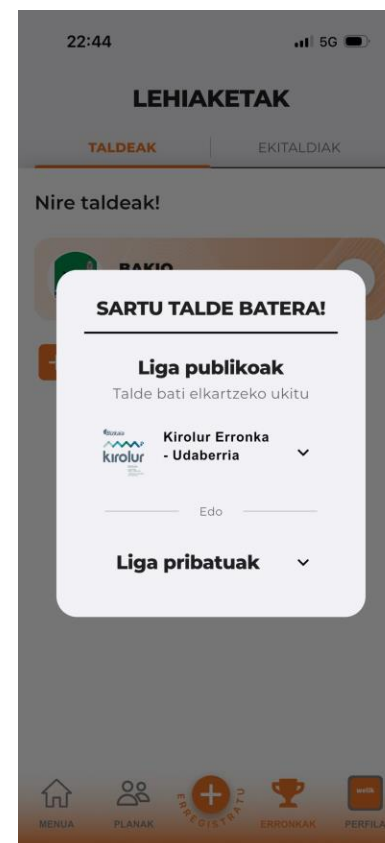
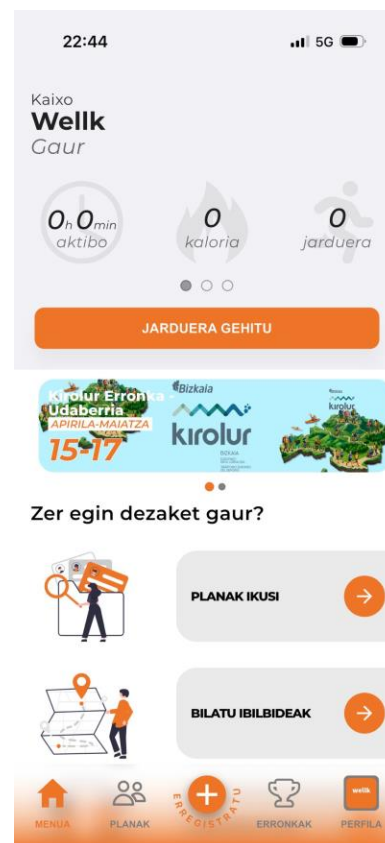
Aplikazioak hainbat galdera egingo dizkio erabiltzaileari (erantzunak borondatezkoak dira), erronkan zehar kirola egitearen inguruan dituen lehentasunak eta motibazioak ezagutzeko (App-ak datu pertsonalak babesteko politika egokia du, eta erabiltzaileak ezagutu eta onartu egin beharko du).



# "Pertsona aktiboen" izen-ematea

## 3. Urratsa: Erronkara batzea

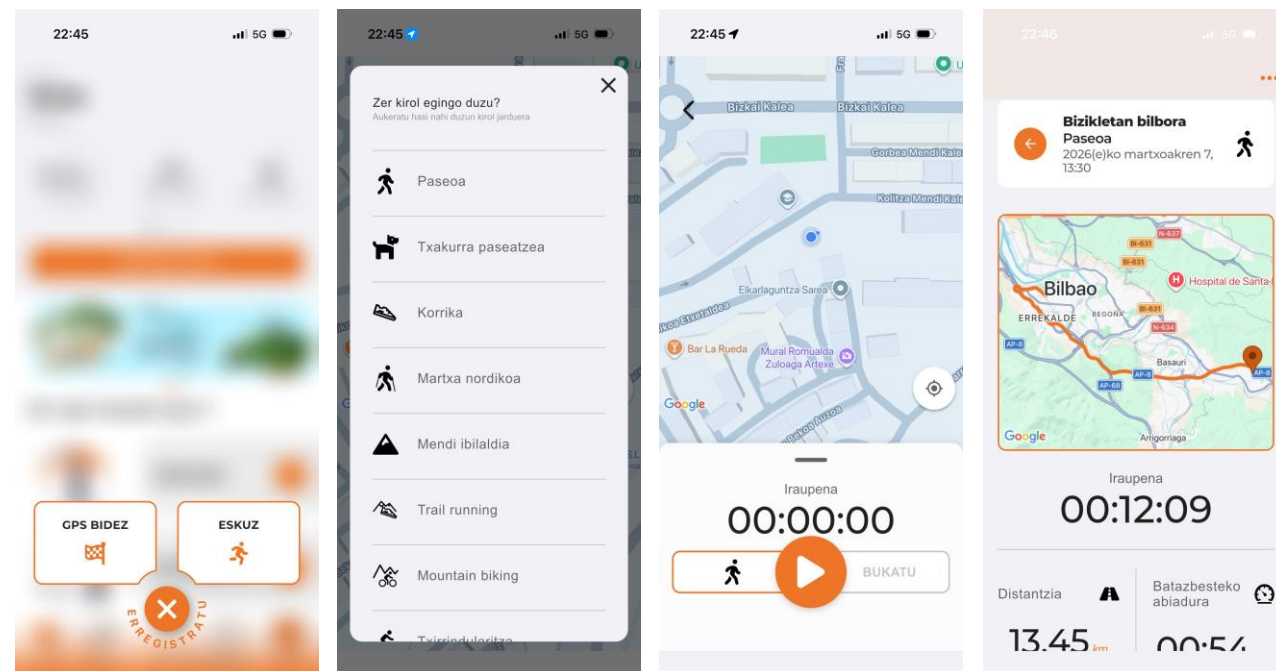
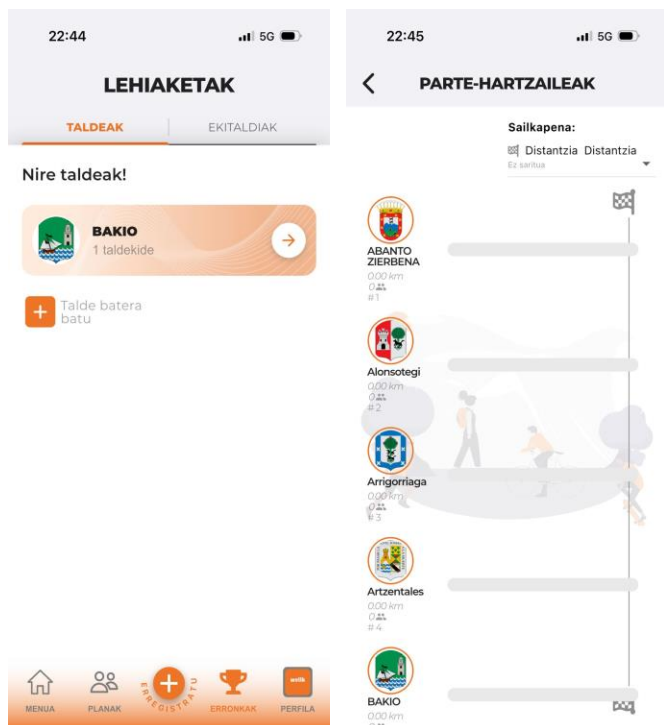
1. Hasierako orrian, kirolur txartelean "Batu" botoian klikatu
2. Edo, erronken atalean, "talde batera batu" botoia klikatu.
3. Bertan erabiltzailea nahi duen udalerri/taldera batuko da. Hautatu dagokion udalerria.
4. Jarduerak batzen has gaitezke



# Kilometro aktiboen erregistroa

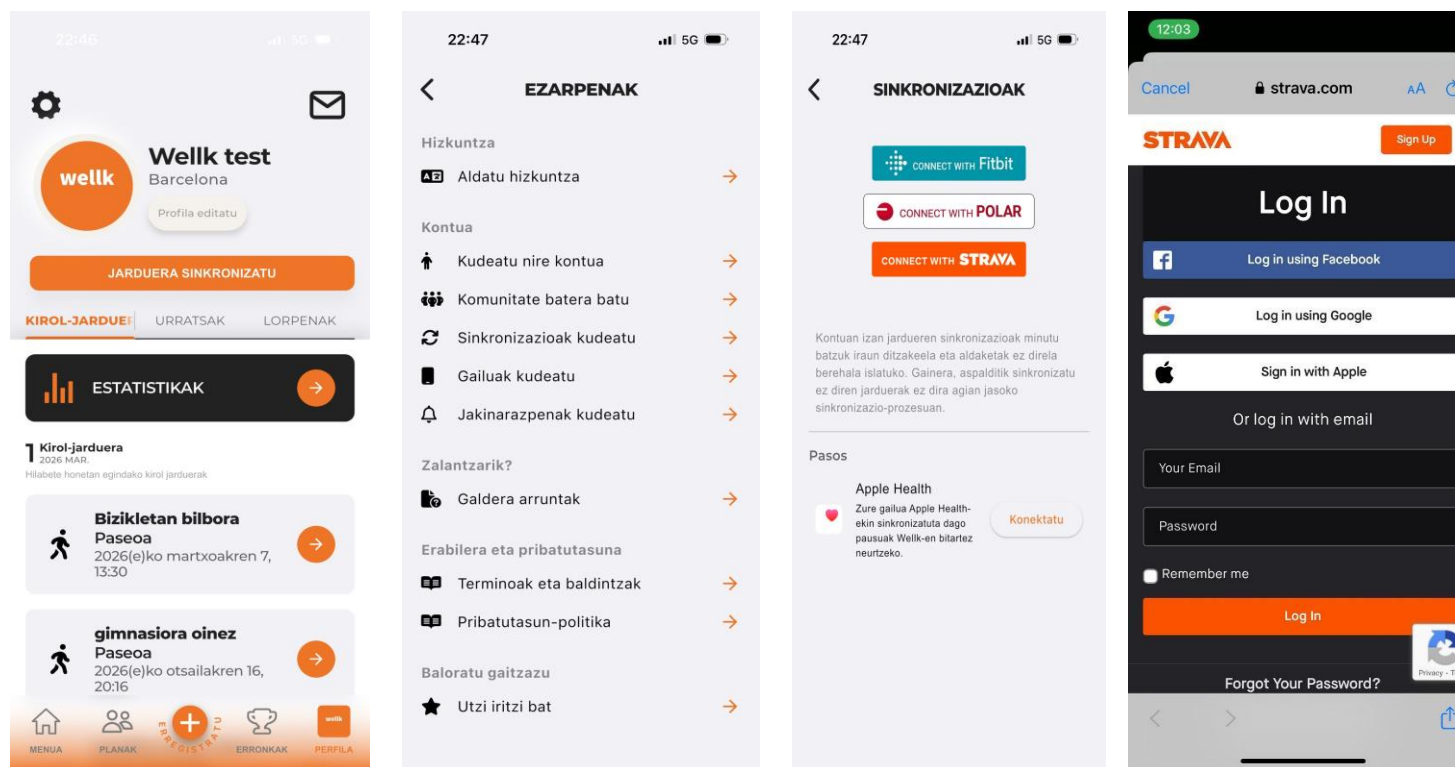
- Kirolur 2026 Erronkan erregistratu ondoren, kilometro aktiboen erregistroarekin hasi gaitezke. Jarduera hauek, erronkaren etapen **denbora aldien barruan erregistratu behar dira**, udaberrikoarekin adibidez, apirilaren 15etik, maiatzaren 17ra.

- Kilometro aktiboak app-aren GPSaren bidez erregistra daitezke, munduko edozein lekutan, ez soilik parte hartzen duten udalerrrian.



# Kilometro aktiboen erregistroa – Beste aplikazioekin sinkronizazioa

- Kilometro aktiboak Strava, Fitbit, Garmin, Polar, Apple eta Google Health Connect aplikazioekin konektatuz ere erregistratu daitezke, jarduerak automatikoki inportatzeko



# 3. SAILKAPENAK ETA PONDERAZIOAK



# Sailkapena

Kirolur erronkaren sailkapen desberdinak ezarriko dira:

- Kirolur 2026 Erronkaren **sailkapen orokorra**, erronken sailkapen bakoitzeko posizioen emaitza.
- **Udalerrien arabera sailkapen** bat, hiru erronketako bakoitzean

Sailkapen hauetako bakoitza independentea da (udaberria, uda, udazkena), eta udalerri bakoitzeko kilometro aktiboen kontagailua 0tik abiatuko da horietako bakoitzean.

Udal taldeek lortutako emaitzak, izena emandako partaideek erregistratutako kilometro aktiboen ondorio dira, **udalerriaren tamainaren eta egindako jarduera motaren arabera ponderatuak**. Horrela, sailkapenak formula honetatik aterako dira:

**Udalerriaren kilometro aktiboak x Jarduera fisikoaren modalitatea x Biztanleria koefizientea**  
(Emitza puntuetan neurtuko da)

Hileko hiru erronken emaitzen ondorioa den sailkapen orokorra honela egingo dugu: Hileko erronken sailkapenek puntuak emango dizkigute Kirolur sailkapen orokor baterako, eta hortik aterako dugu Kirolur udalerri aktiboeneko irabazle orokorra.

- 1.º → 25 punto
- 2.º → 20 punto
- 3.º → 18 punto
- 4.º → 15 punto
- 5.º → 12 punto
- 6.º–13.º → 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 puntu, hurrenez hurren
- 14.º tik aurrera minimo bat betetzen ( 5000 punto) → 2 punto



# Kirol Kilometroen Baliokidetasun Sistema

## Kirol motaren araberako ponderazio sistemaren justifikazioa

- Jarduera anitzeko kirol-erronketan, ohikoa da diziplina fisiko ugari aurkitzea, eta parte-hartzaileek kilometroak batzeko aukera desberdinak izatea. Hala ere, diziplina horietako bakoitzak praktikaldi berean distantzia oso desberdinak egiteko aukera ematen du. Adibidez, pertsona batek 30 km egin ditzake bizikletan ordubetea, eta korrika egiten duen beste pertsona batek, berriz, 10 km baino ez ditu lortuko denbora berean.
- Parte-hartzaile guztiak baldintza berdinetan lehiatu daitezten eta aukeratutako jarduera motak egiturazko abantailarik edo desabantailarik sor ez dezan, kirol bakoitzeko baliokidetasun-koefizienteen sistema bat garatu dugu.
- Sistema horri esker:
  - Kilometroaren balioa desplazamendu-motaren arabera doitu.
  - Pertsona bakoitzak emandako denbora eta konpromisoa baloratzea.
  - Saihestu desplazamendu errazeko kirolek sailkapenean abantaila metatzea.
  - "Kilometro gutxiago" dituzten baina balio bera duten kirolek parte hartzea sustatzea.

## Sistemaren oinarri teknikoak

Sistema honako printzipio hauetan oinarritzen da:

1. Abiadura eta bolumena saio bakoitzeko: Kirol bakoitzak ohiko kilometro-tarte bat du saio bakoitzeko, mugikortasunari, aisialdirako entrenamendu-ohiturei eta erabiltzaileen datuei buruzko azterlanetan oinarrituta.
2. Eraginkortasun mekanikoa: Bizikleta bezalako kirolek eraginkortasun energetiko askoz handiagoa dute, eta, horri esker, distantzia luzeagoak egin daitezke higadura fisiko txikiagoarekin.
3. Lehia-ekitatea: Denbora berean, kirolek antzeko eragina izan behar dute sailkapenean. Helburua iraunkortasuna saritzea da, ez garraibidea.

Erabilitako erreferentziek kirol-zientzietako argitalpen akademikoak, hiri-mugikortasunari buruzko azterlanak eta OME eta European Cyclists "Federation bezalako erakundeek gomendioak biltzen dituzte.



# Kirol Kilometroen Baliokidetasun Sistema

## Baliokidetasun-koefizienteen taula

Hurrengo taulan koefiziente bat ezartzen da jarduera mota bakoitzeko. Koefiziente hori GPS bidez erregistratutako kilometroekin biderkatzen da, sailkapen orokorrean erabiliko diren "kilometro baliokideak" edo puntuak lortzeko.

Koefizientearen gutxieneko balioa 1 da (txirrindularitzari dagokiona), eta gainerako jarduerak gorantz eskalatzen dira, saio bakoitzeko kilometro-bolumen tipikoaren proportzioan.

| Kirola                              | Saio bakoitzeko ohiko km-ak | Koefizientea (gutx. = 1) |
|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| <b>Txirrindularitza</b>             | 30–40 km                    | 1.0                      |
| <b>Mendi-txirrindularitza</b>       | 20–30 km                    | 1.3                      |
| <b>Trail running</b>                | 10–15 km                    | 2.5                      |
| <b>Korrika egitea</b>               | 7–12 km                     | 3.3                      |
| <b>Senderismoa</b>                  | 8–15 km                     | 2.9                      |
| <b>Ibiltzea / Paseatzea</b>         | 5–7 km                      | 5.0                      |
| <b>Txakurra paseatzea</b>           | 3–5 km                      | 5.2                      |
| <b>Ipar Martxa</b>                  | 6–8 km                      | 4.5                      |
| <b>Lineako patinekin patinatzea</b> | 10–12 km                    | 3.3                      |
| <b>Patinete ez-elektrikoa</b>       | 8–15 km                     | 2.9                      |
| <b>Surfskatea</b>                   | 2–4 km                      | 5.9                      |

|                                 |        |      |
|---------------------------------|--------|------|
| <b>Skatea</b>                   | 2–4 km | 5.9  |
| <b>BMX</b>                      | 2–4 km | 5.9  |
| <b>Eskuzko gurpildun aulkia</b> | 3–8 km | 5.5  |
| <b>Igeriketa</b>                | 1–3 km | 10.0 |



## Kilometroen baliokidetasun-sistema udalerriaren tamainaren arabera

Bizkaiko udalerri guztiak, beren tamaina demografikoa edozein dela ere, baldintza berdinetan lehiatuko direla bermatzeko, sailkapen orokorra ez da guztizko kilometro gordinetan oinarrituko, Liga Puntuetan baizik. **Sistema honek herritarren mobilizazioa eta herri bakoitzaren ahalegin proportzionala saritzen ditu.**

Udalerri bateko biztanleek erregistratutako guztizko kilometroei koefiziente biderkatzaile bakarra aplikatuko zaie. Koefiziente hori erro karratuko formula baten bidez kalkulatzen da, eta formula horrek ligan inskribatutako biztanle gehien duen udalerria hartzen du erreferentziazat (1.0 oinarritzko koefizientea izango du). Udalerri bateko biztanleria zenbat eta txikiagoa izan, orduan eta handiagoa izango da biderkatzailea.

Aplikatutako formula matematikoa hau da:

$$\text{Koefizientea} = \sqrt{\frac{\text{Udalerri handienaren biztanleria}}{\text{Udalerriko biztanleria}}}$$

## 4. SARIAK



## Banakako sariak

Honako irizpide hauek betetzen dituzten erabiltzaileek eskuratu ahal izango dute saria (erronkaren merchandising ofiziala):

- Ekimenaren app ofizialean behar bezala erregistratuta egotea.
- Gutxienez 150 puntuko jarduera fisikoa lortzea erronka-aldian. (Kilometroak x Kirol modalitatearen arabeko koefizientea)
- Bere nortasuna eta "gai" izaera egiaztatzea (posta elektronikoz edo app-z jakinarazita) bilketaren unean.

Ekitatea bermatzeko, merchandisinga udalerri bakoitzeko biztanleriarekiko proportzionala den kupo finko baten bidez banatuko da. Esleipena honako formula honen bidez kalkulatzen da:

$$U_{udal} = \frac{B_{udal}}{B_{guztira}} \times U_{guztira}$$

Non:

- $U_{udal}$ : Udalerriari esleitutako unitateak.
- $B_{udal}$ : Udalerri zehatz horretako biztanleak.
- $B_{guztira}$ : Udalerri guztietako biztanleen batura.
- $U_{guztira}$ : Eskuragarri dauden unitateak, guztira.

Biribiltzei buruzko oharra: Emaizak unitate osoetara biribilduko dira. Guztizkoa koadratzeko unitateak soberan badaude edo falta badira, kalkuluan zati hamartar handiena duten udalerriei lehentasuna emanez doituiko dira.

- Entregatzeko lekua: Udalek, udal gunek bat prestatu beharko dute (Adib: kiroldegia, kirol bulegoa, etab.)
- Izakinen kudeaketa: Entrega eskuragarritasunaren mende dago. Udalerriari esleitutako kupoa agortutakoan, ez da sari gehiago emango, nahiz eta gutxieneko puntuetara iritsi
- Balidazioa: Antolaketa informazio gehigarria eskatu ahal izango du (telefonoa, emaila edo bilketa-puntua) logistika koordinatzeko eta gerta daitezkeen gorabeherak edo bikoiztasunak konpontzeko



## Udaletako sariak

Taldekako diru-sariak egongo dira, ondoen sailkatutako udalei esleitutakoak, udal irabazle bakoitzak zenbatekoa tokiko klubentzako kirol-materiala erosteko erabil dezan (udal bakoitzaren ohiko irizpidearen eta prozeduraren arabera).

Banaketa lau bloketan egingo da:

- Udaberriko sailkapena – 2.000€ (3 udaletxe)
- Udako sailkapena – 3.000€ (3 udaletxe)
- Udazkeneko sailkapena - 4.000€ (3 udaletxe)
- Sailkapen orokorra (erronka osoaren metatua) - 6.000€ (6 udaletxe)

Udaberriko, udako eta udazkeneko multzoetarako, posizioen arabera banaketa proposatzen da:

- 1º sailkatua: 60%
- 2º sailkatua: 30%
- 3º sailkatua: 10%

Sailkapen Orokorrerako (6.000 €) banaketa mailakatua proposatzen da:

- 1º: 50%
- 2º: 20%
- 3º: 12%
- 4º: 8%
- 5º: 6%
- 6º: 4%

## 5. LAGUNTZA TEKNIKOA



# Laguntza teknikoa

## Laguntza teknikoa

Komunikazio-kanal argia eta irisgarria ezartzen da parte-hartzaileen zalantza teknikoak argitzeko:

- Laguntza teknikorako helbide espezifiko bat: **[kirolurerronka@wellk.eus](mailto:kirolurerronka@wellk.eus)**
- Harremanetarako orria Wellken webgunean: [www.wellk.eus](http://www.wellk.eus)
- Facebook, Twitter edo Instagram sare sozialak, galderei erantzuteko eta eguneratzeak emateko

 Bizkaia



# kirolur

BIZKAIA

EUROPAKO  
KIROL LURRALDEA

TERRITORIO EUROPEO  
DEL DEPORTE



# ARAUDIA

# BIZKAIKO UDALERRIEN ARTEKO KIROL LIGA

LIGA DEPORTIVA ENTRE MUNICIPIOS DE BIZKAIA