



kirolur

BIZKAIA

EUROPAKO
KIROL LURRALDEA

TERRITORIO EUROPEO
DEL DEPORTE



NORMATIVA

BIZKAIKO UDALERRIEN ARTEKO KIROL LIGA

LIGA DEPORTIVA ENTRE MUNICIPIOS DE BIZKAIA



Índice

1.
RETO, FORMATO Y
FECHAS

2.
QUIÉN Y CÓMO
PARTICIPAR

3.
CLASIFICACIONES Y
PONDERACIONES

4.
PREMIOS

5.
SOPORTE

1. RETO, FORMATO Y FECHAS



Reto Kirolur 2026

Con motivo de la designación de Bizkaia como Territorio Europeo del Deporte 2026 se convoca el **Reto Kirolur 2026**, con el objetivo colaborativo de contribuir a la promoción de la práctica deportiva como pilar fundamental de la vida saludable, para toda la ciudadanía, en todo momento y lugar.

El Reto Kirolur 2026 se compone de tres etapas, tres retos de un mes en primavera, verano y otoño.

Destinatarios

Todos los ayuntamientos de Bizkaia.

Temporalización

Reto1- Primavera: 15 Abril hasta el 17 mayo

Reto2 – Verano: 15 Junio hasta el 15 Julio

Reto3 - Otoño: 23 Septiembre hasta el 23 Octubre (Coincidiendo con la semana europea del deporte)

Adscripción de ayuntamientos

Los Ayuntamientos interesados formalizarán su participación mediante el formulario de adscripción correspondiente: [Formulario de inscripción](#).



Formato de la actividad

Liga deportiva entre municipios de Bizkaia mediante el registro de práctica deportiva de la ciudadanía vinculada al reto "Kirolur" municipal de su elección (normalmente por pertenencia al municipio de referencia).

El municipio formalizará su participación a través de la adscripción de su Ayuntamiento. En ella, éste se compromete a impulsar y coordinar actuaciones vinculadas a este **Reto Kirolur 2026**.

A efectos de esta competición entre municipios de Bizkaia, cada Ayuntamiento adscrito estará dado de alta como un único equipo que reunirá a toda la ciudadanía que desee vincularse al Reto Kirolur 2026.

El equipo municipal se configura mediante la inscripción de "Activ@s": personas que efectúan y gestionan su inscripción a través de la app oficial del Reto Kirolur 2026 (App Wellk).

Los kilómetros activos se computan mediante el registro de algún **ejercicio físico - deportivo que suponga desplazamiento medible por GPS** - de la propia App oficial o de aplicaciones como Strava, Fitbit, Garmin, polar, Apple y Google Health Connect que puedan ser importadas automáticamente a aquella, tal y como se indica en el apartado registro de kilómetros activos-. En la App se facilitará una clasificación de las distintas modalidades de actividades susceptibles de cómputo clasificatorio.

Los resultados obtenidos por los equipos municipales son consecuencia de los kilómetros activos registrados por sus "Activ@s" inscritos, ponderados en base al tamaño del municipio y el tipo de actividad realizada.



Regulación de las actividades

- Las actividades podrán ser registradas **en cualquier lugar del mundo**, no es necesario que se realicen dentro de la provincia de Bizkaia o de los límites municipales.
- Solo serán válidas las actividades que se realicen **de forma activa**, es decir, aquellas en las que el participante se desplace o practique ejercicio físico por sus propios medios.
- **No se aceptarán** actividades realizadas con **vehículos motorizados** de ningún tipo (motos, coches, patinetes eléctricos, etc.).
- **No se aceptarán** actividades que hayan sido **compartidas entre usuarios** (por ejemplo, rutas de Strava compartidas o subidas por varios amigos). La actividad debe haber sido registrada directamente por el propio usuario con su dispositivo personal.
- Se han implementado diferentes **mecanismos de control** para evitar registros fraudulentos, entre ellos:
 - Algoritmos automáticos de detección de velocidades anómalas.
 - Análisis de patrones de actividad sospechosos.
 - Detección de duplicidad de actividades entre usuarios.
 - Revisión manual de actividades en caso de dudas.
 - Límite máximo de registro de 250kms al día.
- En caso de que se detecte que una persona está realizando actividades fraudulentas o que no cumplen la normativa:
 - Será **notificada** para que corrija su comportamiento.
 - En caso de reincidencia, la organización se reserva el derecho de **expulsar a la persona participante de la competición** y anular sus registros.



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. QUIÉN Y CÓMO PARTICIPAR



Inscripción de personas "Activ@s"

- Se podrán inscribir como participantes "Activ@s" **todas las personas de 14 años de edad en adelante**, ya que son las que pueden emitir su consentimiento para el uso de aplicaciones móviles conforme a lo dispuesto en el artículo 7 de la Ley Orgánica de Protección de Datos y Garantía de los derechos Digitales.
- Se podrán inscribir como participantes "Activ@s" todas las personas que quieran participar en nombre del municipio, estén empadronados o no, pero solo en nombre de un municipio.
- El registro de personas "Activ@s" estará habilitado desde el **15 de marzo**
- Para gestionar la inscripción de la ciudadanía al Reto a través de la App Wellk y garantizar una participación fluida, se deberá seguir los siguientes pasos:

Paso 1: Descargar la App Wellk oficial del Reto Kirolur 2026

- Todos los soportes divulgativos del Reto Kirolur 2026 incluirán un QR por el que la ciudadanía tendrá la opción de conocer las instrucciones de acceso a la app.
- Si se accede por ordenador:
 - iOS: [ENLACE](#)
 - Android: [ENLACE](#)
- En el caso de que se esté realizando desde un teléfono móvil, el siguiente enlace abre la tienda directamente: [ENLACE](#)

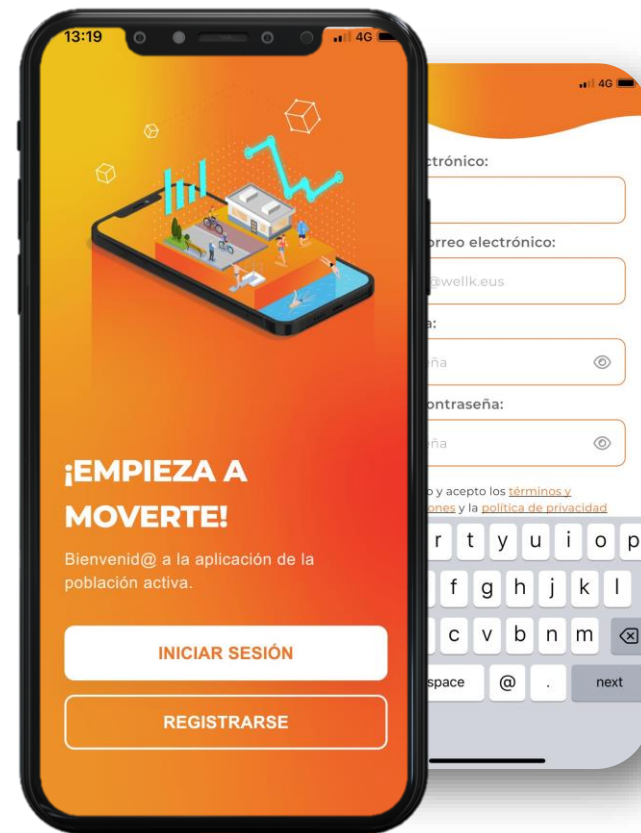


Inscripción de personas "Activ@s"

Paso 2: Registro en la app

Las personas que solicitan su inscripción como "Activ@s" pueden hacer el registro mediante cualquier cuenta de correo electrónico o haciendo uso de registro iniciando sesión a través de Google o Apple -ambas opciones se indican en la App con enlaces de acceso rápido-.

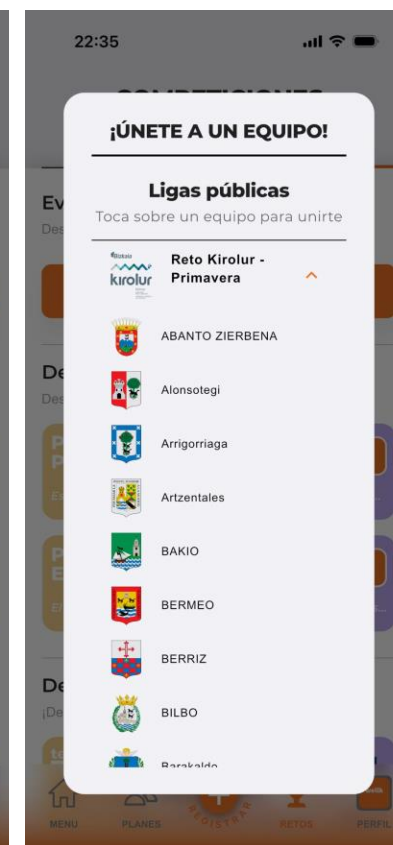
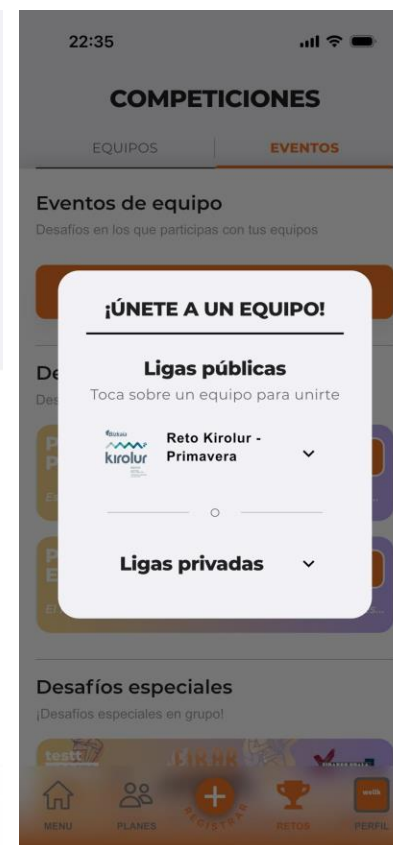
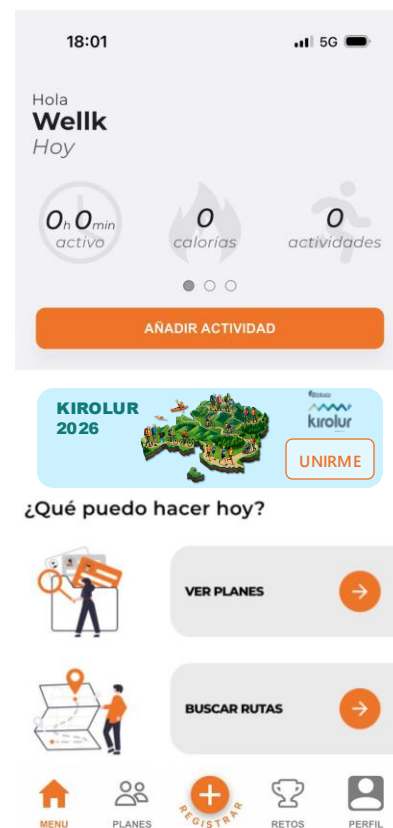
La aplicación realizará varias preguntas a la persona usuaria, cuyas respuestas son carácter voluntario, para conocer sus preferencias y motivaciones de práctica deportiva a efectos de interacción durante el Reto (la App cuenta con la pertinente política de protección de datos personales que deberá ser conocida y aceptada por la persona solicitante).



Inscripción de personas "Activ@s"

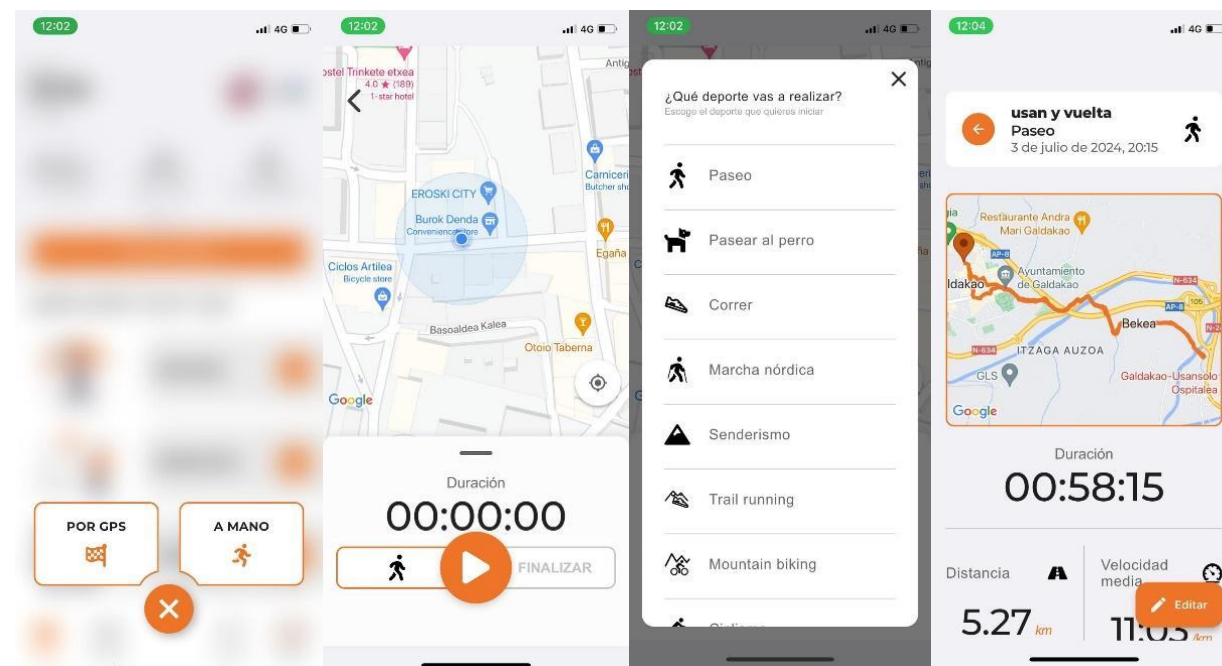
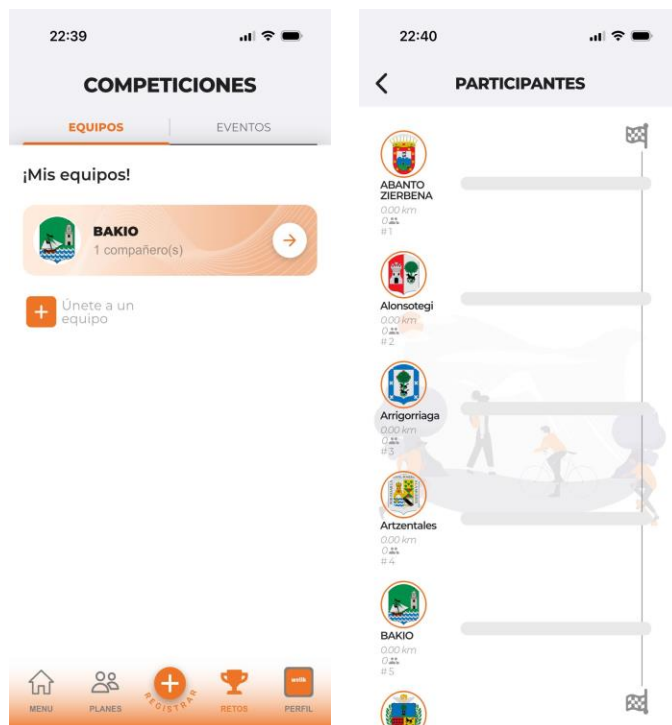
Paso 3: Unirse al reto

- Navegar a la sección de retos de la app
- La persona "Activ@" se unirá a un Equipo/municipio. Seleccionar el municipio correspondiente.
- Es posible empezar a añadir actividades



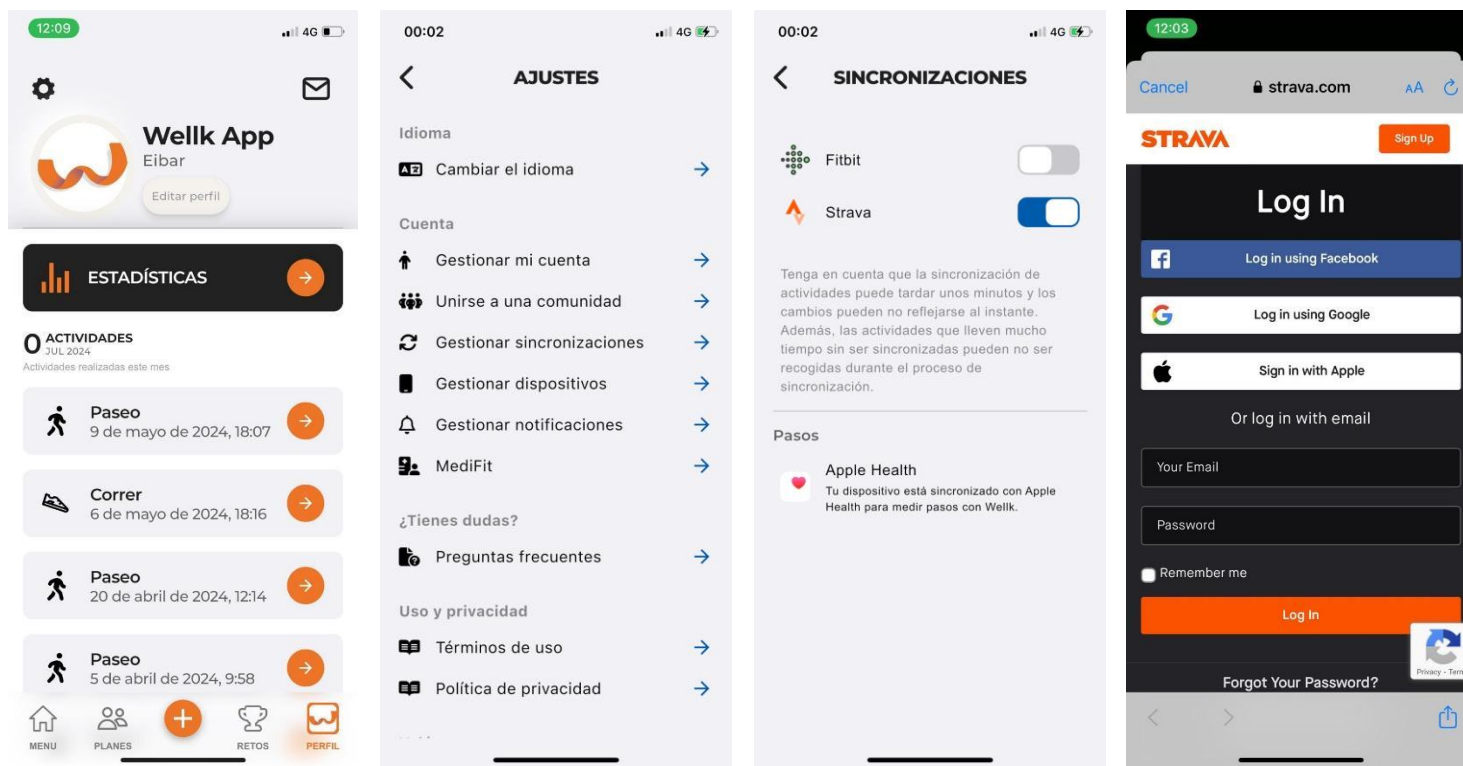
Registro de kilómetros activos

- Una vez registrada como persona usuaria de la app oficial del Reto Kirolur 2026 la persona “Activ@” podrá empezar a añadir su actividad, se contarán para el cómputo del reto **a partir del 15 de abril y dentro de los periodos de las etapas.**
- Los kilómetros activos pueden registrarse mediante el GPS de la app, en cualquier sitio del mundo. No exclusivamente en el municipio con el que participan.



Registro de kilómetros activos – Sincronización con terceros

- Los kilómetros activos también pueden registrarse conectando la app con Strava, Fitbit, Garmin, polar, Apple y Google Health Connect para importar actividades automáticamente



3. CLASIFICACIONES Y PONDERACIONES



Clasificaciones de resultados

Se establecerán diferentes clasificaciones finales del Reto Kirolur 2026:

- Una **clasificación general** del Reto Kirolur 2026, resultado de las posiciones en cada una de las clasificaciones de los retos.
- Una **clasificación por municipios** en cada uno de los tres retos

Cada una de las siguientes clasificaciones es independiente (Primavera, Verano, Otoño) y el contador de kilometros activos de cada municipio partirá de 0 en cada uno de ellos.

Los resultados obtenidos por los equipos municipales son consecuencia de los kilómetros activos registrados por sus "Activ@s" inscritos, **ponderados en base al tamaño del municipio y el tipo de actividad realizada**. Así, las clasificaciones saldrán de la siguiente formula:

Kilómetros activos del municipio x Tipo de actividad físico deportiva x Coeficiente poblacional
(Resultado medido en puntos)

Para la clasificación general sumatoria de los resultados de los tres retos mensuales lo realizaremos de la siguiente forma: Las clasificaciones de los retos mensuales nos darán puntos para una clasificación general Kirolur de la que sacaremos el ganador general de municipio más activo kirolur

- 1.º → 25 puntos
- 2.º → 20 puntos
- 3.º → 18 puntos
- 4.º → 15 puntos
- 5.º → 12 puntos
- 6.º–13.º → 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 puntos respectivamente
- Del 14.º en adelante que cumplan un mínimo (5000 puntos) → 2 puntos de participación



Sistema de Equivalencia de Kilómetros por Deporte

Justificación del Sistema de Ponderación

- En los retos deportivos multiactividad, es habitual encontrarse con una gran diversidad de disciplinas físicas que las personas participantes pueden elegir para sumar kilómetros. Sin embargo, cada una de estas disciplinas permite recorrer distancias muy distintas en un mismo tiempo de práctica. Por ejemplo, una persona puede recorrer 30 km en bicicleta en una hora, mientras que otra persona que corre apenas alcanzará 10 km en el mismo tiempo.
- Con el fin de que todas las personas participantes compitan en igualdad de condiciones y que el tipo de actividad elegida no genere ventajas o desventajas estructurales, hemos desarrollado un sistema de coeficientes de equivalencia por deporte.
- Este sistema permite:
 - Ajustar el valor del kilómetro según el tipo de desplazamiento.
 - Valorar el tiempo y el compromiso invertido por cada persona.
 - Evitar que deportes de desplazamiento fácil acumulen ventaja en la clasificación.
 - Fomentar la participación en deportes menos “kilométricos” pero igualmente valiosos.

Fundamentos técnicos del sistema

El sistema se basa en los siguientes principios:

1. Velocidad y volumen por sesión: Cada deporte tiene un rango habitual de kilómetros por sesión, en base a estudios sobre movilidad, hábitos de entrenamiento recreativo y datos de usuarios.
2. Eficiencia mecánica: Deportes como la bicicleta tienen una eficiencia energética mucho mayor, lo que permite recorrer distancias más largas con menor desgaste físico.
3. Equidad competitiva: A igualdad de tiempo invertido, los deportes deben tener un impacto similar en la clasificación. El objetivo es premiar la constancia, no el medio de transporte.

Las referencias utilizadas incluyen publicaciones académicas en ciencias del deporte, estudios de movilidad urbana, y recomendaciones de organizaciones como la OMS y la European Cyclists' Federation



Sistema de Equivalencia de Kilómetros por Deporte

Tabla de coeficientes de equivalencia

En la siguiente tabla, se establece un coeficiente por cada tipo de actividad. Este coeficiente se multiplica por los kilómetros registrados con GPS para obtener los “kilómetros equivalentes” o puntos que se usarán en la clasificación general.

El valor mínimo del coeficiente es 1 (correspondiente a Ciclismo), y el resto de actividades se escalan hacia arriba en proporción al volumen típico de kilómetros por sesión.

Deporte	Km típicos por sesión	Coeficiente (mín = 1)	Observaciones
Ciclismo	30–40 km	1.0	Base mínima de referencia
Ciclismo de montaña	20–30 km	1.3	Menos km por terreno irregular
Trail running	10–15 km	2.5	Mucho menor distancia por sesión
Correr	7–12 km	3.3	Más corta y más lenta que bici
Senderismo	8–15 km	2.9	Más lenta aún
Paseo	5–7 km	5.0	Distancia baja y ritmo lento
Pasear al perro	3–5 km	5.2	Distancia aún menor
Marcha Nórdica	6–8 km	4.5	Similar a caminar
Patinaje con patines de linea	10–12 km	3.3	Parecido a correr
Patinete no electrico	8–15 km	2.9	Varía según si es manual o eléctrico
Surfskate	2–4 km	5.9	Poca distancia, técnica elevada
Skate	2–4 km	5.9	De los que menos distancia recorren
BMX	2–4 km	5.9	Muy técnica, casi sin km por sesión
Silla de ruedas manual	3–8 km	5.5	Similar a caminar, pero algo menos de desplazamiento
Natación	1–3 km	10.0	Muy baja distancia recorrida por sesión típica



Sistema de Equivalencia de Kilómetros por tamaño de municipio

Para garantizar que todos los municipios de Bizkaia, independientemente de su tamaño demográfico, compitan en igualdad de condiciones, la clasificación general no se basará en los kilómetros brutos totales, sino en Puntos de Liga. **Este sistema premia la movilización ciudadana y el esfuerzo proporcional de cada localidad.**

A los kilómetros totales registrados por los habitantes de un municipio se les aplicará un Coeficiente Multiplicador único. Este coeficiente se calcula mediante una fórmula de raíz cuadrada que toma como referencia al municipio de mayor población inscrito en la liga (que tendrá un coeficiente base de 1.0). Cuanto menor sea la población de un municipio, mayor será su multiplicador.

La fórmula matemática aplicada es:

$$\text{Coeficiente} = \sqrt{\frac{\text{Población del municipio más grande}}{\text{Población del municipio}}}$$

4. PREMIOS



Premios individuales

Podrán optar al premio (merchandising oficial del reto) las personas usuarias que cumplan los siguientes criterios:

- Estar debidamente registradas en la app oficial de la iniciativa.
- Alcanzar un mínimo de 150 puntos de actividad física durante el periodo del reto.
- Acreditar su identidad y su condición de "apta" (notificada vía email o app) en el momento de la recogida.

Para garantizar la equidad, el merchandising se distribuirá mediante un cupo fijo proporcional a la población de cada municipio. La asignación se calcula mediante la siguiente fórmula:

$$U_{mun} = \frac{H_{mun}}{H_{total}} \times U_{total}$$

Donde:

- U_mun: Unidades asignadas al municipio
- H_mun: Habitantes del municipio concreto
- H_total: Suma de habitantes de todos los municipios
- U_total: Total de unidades disponibles

Nota sobre redondeos: Los resultados se redondearán a unidades enteras. En caso de que sobren o falten unidades para cuadrar el total, se ajustarán priorizando a los municipios con mayor parte decimal en su cálculo.

- Lugar de entrega: Los ayuntamientos deberán habilitar un punto municipal (polideportivo, oficina de deportes, etc.) para la entrega.
- Gestión de existencias: La entrega está sujeta a disponibilidad. Una vez agotado el cupo asignado al municipio, no se garantizará la entrega de más premios, aun habiendo alcanzado los puntos mínimos.
- Validación: La organización podrá solicitar información adicional (teléfono, email o punto de recogida) para coordinar la logística y resolver posibles incidencias o duplicidades.



Premios municipales

- Se propone establecer premios monetarios por equipos, asignados a los ayuntamientos mejor clasificados, con el fin de que cada ayuntamiento ganador destine el importe a la compra de material deportivo para los clubes locales (según el criterio y procedimiento habitual de cada ayuntamiento).

El reparto se realizará en cuatro bloques:

- Clasificación de Primavera – 2.000€ (3 ayuntamientos)
- Clasificación de Verano – 3.000€ (3 ayuntamientos)
- Clasificación de Otoño - 4.000€ (3 ayuntamientos)
- Clasificación General (acumulada del conjunto del reto) - 6.000€ (6 ayuntamientos)

Para los bloques de Primavera, Verano y Otoño, se propone un reparto por posiciones:

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

Para la Clasificación General (6.000 €) se propone un reparto escalonado “justo” que reconozca la diferencia entre posiciones, manteniendo premio para los 6 primeros:

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

5. SOPORTE



Soporte

Soporte técnico

Se establece un canal de comunicación claro y accesible para resolver dudas técnicas de los participantes:

- Una dirección de correo específica para soporte: **kirolurerronka@wellk.eus**
- Página de contacto en la web de Wellk: www.wellk.eus
- Redes Sociales Facebook, Twitter o Instagram para responder a preguntas y proporcionar actualizaciones



kirolur

BIZKAIA

EUROPAKO
KIROL LURRALDEA

TERRITORIO EUROPEO
DEL DEPORTE



NORMATIVA

BIZKAIKO UDALERRIEN ARTEKO KIROL LIGA

LIGA DEPORTIVA ENTRE MUNICIPIOS DE BIZKAIA