



REGLAMENT & INSTRUCCIONS PELS PARTICIPANTS

ULTRA CLEAN MARATHON

7x7 PER LA NATURA
13 → 19 MAIG 2018

QUÈ ÉS L'UCM

- L'**UCM (Ultra Clean Marathon)**, és una prova no competitiva que té com a objectiu promoure una activitat a l'aire lliure respectuosa amb l'entorn natural, i una consciència i compromís global amb el medi ambient.
- Hi haurà un mínim de dos corredors que correran les **7 maratons completes en 7 dies**, realitzant així un repte esportiu extrem per captar atenció pel propòsit de l'esdeveniment.
- S'iniciarà el diumenge **13 de maig** a Girona i acabarà el **dia 19** a Barcelona.
- **Es convida a participar-hi a persones individuals i a col·lectius, fent la distància que vulguin de l'etapa que seleccionin (1, 2, 5, 10 o 42KM)**, per ampliar la base de suport i el compromís transversal amb la cura de l'entorn i un estil de vida més sostenible.
- Així doncs, l'UCM, lluny de ser una competició, és un **projecte educatiu a través de l'esport, de transmissió de valors i la creació de comunitats compromeses amb un futur més sostenible.**

ETAPES I TRAMS

- L'UCM consta de 7 etapes distribuïdes en tot el territori català:
 - DIUMENGE 13 DE MAIG**
SANT FELIU DE GUÍXOLS → GIRONA
 - DILLUNS 14 DE MAIG**
RIPOLL → VIC
 - DIMARTS 15 DE MAIG**
GERRI DE LA SAL → TREMP
 - DIMECRES 16 DE MAIG**
ALFÉS → LLEIDA
 - DIJOUS 17 DE MAIG**
MONTSERRAT → EL BRUC
 - DIVENDRES 18 DE MAIG**
DELTA DE L'EBRE → L'AMETLLA DE MAR
 - DISSABTE 19 DE MAIG**
SANT CUGAT → PLATJA DEL SOMORROSTRO
- Cada etapa tindrà un total de 42KM
- **S'estableixen uns trams específics perquè els participants puguin triar la distància que volen fer;** i tots estan calculats per arribar a la meta final de l'etapa junts des d'un punt concret d'entrada: → **10KM, 5KM i 1KM**
- **El recorregut no és gens tècnic, i sempre evita al màxim els desnivells o dificultats especials.** I concretament els darrers 10KM darrers de cada etapa són sempre molt planers i fàcils en quant a superfície.
- Hi haurà aigua en els avituallaments dels **-20KM, -10KM, -5KM i -1KM**
- **El mal temps no serà un obstacle per a la celebració de les etapes. Tot i això, l'organització es reserva el dret d'anular-les si així ho creu convenient.**

INSCRIPCIÓ

- **A partir del dia 13 d'ABRIL**, estan obertes les inscripcions per participar a l'UCM
- Caldrà **omplir totes les dades del formulari** de la web del projecte.
- Caldrà **signar un decàleg** on es manifestarà la intenció de **comprometre's una mica més i millor en el respecte i protecció de l'entorn natural.**
- **Cada participant inscrit correctament serà cobert per una assegurança d'accidents** durant el tram de cursa que realitzarà.
- Caldrà **indicar l'etapa i el tram concret en el que l'equip o persona individual participarà.**
- **Rebreu una confirmació d'inscripció**, i les actualitzacions de les darreres instruccions abans del dia de l'esdeveniment.
- **Tant dies previs a l'etapa com el mateix dia de l'etapa us facilitarem un telèfon de contacte de l'organització per a qualsevol dubte o aclariment.**
- **El diumenge dia 13 i el dissabte dia 19 està totalment obert a participants individuals;** i entre el dilluns 12 i el divendres 18 es promou especialment la participació per equips o col·lectius, encara que si algú particular hi està interessat, també podrà fer-ho bé de forma individual o bé ajuntant-se en algun equip. (Si cal, consulteu-ho amb l'organització)



REQUISITS PER PARTICIPAR

- Ser **major d'edat o tenir una autorització paterna** o dels tutors en cas de ser menor.
- **Tenir la condició física adequada per córrer o caminar la distància escollida. Aquesta condició és responsabilitat exclusiva de cada persona** i l'organització no assumeix ni realitza cap control al respecte, al no tractar-se d'una prova competitiva.

PARTICIPACIÓ D'EQUIPS

- **El número de participants en un equip és totalment lliure.**
- **Qualsevol entitat que participi** ha de tenir un **nom d'equip i una persona de contacte** per coordinar-ho tot (Capità/na d'equip). Tots els comunicats passaran a través d'aquesta persona.
- Una vegada inscrits, l'organització enviarà informacions més específiques i arguments o idees a compartir amb tots els membres de l'equip, per tal d'anar tots ben coordinats i ben connectats amb el propòsit del projecte.

PREPARACIÓ/EQUIPAMENT

- Més enllà d'estar físicament capacitats per recórrer la distància escollida, no es requereix cap més preparació.
- Al no ser una prova competitiva, no hi ha pressió de cap tipus, i **l'objectiu és que cadascú vagi al ritme que vulgui, gaudint de l'entorn i de la companyia, mentre s'aprofita per recollir residus.**
- L'equipament necessari és **calçat còmode per caminar o córrer, i roba adequada i còmode per fer l'activitat.** Aconsellem portar **ulleres de sol, protecció solar i/o gorra.**
- Per participar a la cursa **és obligatori l'ús del dorsal lliurat per l'organització. El dorsal serà enviat als participants via e-mail** els dies previs a l'inici de cada etapa.
- **En funció del temps** que faci aquell dia, s'haurà de portar **més o menys abric i una peça impermeable.**
- Es pot portar una ampolla d'aigua, tot i que **l'organització en donarà en els quilòmetres -20, -10, -5 i -1.** D'acord amb els principis de la prova, es demana que siguin ampolles d'aigua reutilitzables, i no d'un sol ús.
- **Serà obligatori portar un mòbil o un GPS** per poder seguir el recorregut descarregable.
- **L'organització subministrarà unes bosses d'escombraries especials i guants a cada participant en el punt d'entrada al tram seleccionat.** No caldrà portar bosses d'escombraries de casa.
- **L'organització NO facilitarà servei de dutxe** en cap etapa.

HORARIS

- **De forma genèrica, els horaris** de cada etapa seran els següents:
 - **INICI D'ETAPA:** 6.30 h.
 - **INICI TRAM 10KM:** 11.30 h.
 - **INICI TRAM 5KM:** 12.30 h.
 - **INICI TRAM 1KM:** 13.15 h.
 - **FI D'ETAPA:** ENTRE 13.30 i 14 h.
- De totes maneres, **una vegada inscrits, s'especificarà l'horari concret de l'etapa seleccionada**, que no variarà massa del genèric, però sí pot tenir alguna petita modificació.

RECORREGUT

- **No hi haurà cap mena de senyalització del recorregut.**
- Això **es fa així** per un doble motiu: per **assegurar-nos de que no queda cap marca o element de l'organització a l'entorn**, i perquè **els participants tinguin l'alicent d'haver-se d'auto guiar amb el GPS** (o el mòbil), i ser molt observadors amb l'entorn que recorreran.
- De totes maneres, **al no ser una prova competitiva, els participants estaran força agrupats durant el recorregut, i serà encara més fàcil orientar-se en el tram.** Tot i així, hi haurà encarregats d'obrir i tancar la cursa.
- Hi haurà **dues maneres** per poder seguir el recorregut:
 - **Amb el GPS:** **descarregant-se el track que estarà disponible a la web**
 - **Amb el Mòbil:** **baixant-se l'aplicació gratuïta "Catalunya Offline"** de l'Institut Cartogràfic Catalunya, i activar la ruta corresponent, d'una manera molt senzilla, que permetrà seguir perfectament la ruta a qualsevol persona amb el seu dispositiu mòbil.



REGLAMENT & INSTRUCCIONS

ULTRA CLEAN MARATHON

LOGÍSTICA

- Cada participant serà responsable de desplaçar-se fins el punt d'inici del seu tram.
- L'organització no es responsabilitza de desplaçar als participants al seu punt d'inici un cop s'hagi acabat l'etapa. Cada participant és responsable de la seva pròpia logística de desplaçaments.
- 10 dies abans de la prova, a la web hi haurà el track exacte del recorregut, amb el punt exacte d'inici del tram seleccionat.
- També hi haurà una infografia explicativa de com serà el recorregut i el punt concret d'entrada al tram.
- Es podrà accedir a una ubicació per Google Maps per localitzar encara millor el punt d'inici del tram.
- L'organització no es podrà fer responsable de guardar o transportar cap mena de material dels participants.

CONCURS

- Encara que es tracta d'una prova no competitiva, s'han introduït uns elements que determinaran quin equip o participant guanya uns premis determinats segons les següents categories:
 - Equip/Persona que ha recollit més brossa (per Pes o Volum)
 - Qui ha recollit el residu més perillós per la natura
 - Qui ha recollit el residu més curiós
- Al final de cada etapa hi haurà una carpa amb una taula per anar a presentar els "trofeus" recollits per cada persona/equip, i hi haurà un jurat que allà mateix determinarà els guanyador de cada categoria, als qui es farà entrega d'un obsequi especial.

ORGANITZACIÓ

- L'Ultra Clean Marathon està organitzada per:



XARXA DE
VOLUNTARIAT
AMBIENTAL DE
CATALUNYA



xarxa de custòdia del territori



Generalitat de Catalunya
Departament de Territori
i Sostenibilitat



Agència de
Residus de
Catalunya

- Per més informació, contacteu a:
info@ultracleanmarathon.cat
www.ultracleanmarathon.cat