

ULTRA CLEAN MARATHON

7x7 PER LA NATURA

5 → 11 MAIG 2019






REGLAMENT & INSTRUCCIONS PER ALS PARTICIPANTS

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 ULTRamaratons completes en 7 dies**, realitzant així un repte esportiu extrem per captar l'atenció pel propòsit de l'esdeveniment.
- S'iniciarà el diumenge **5 de maig** a Barcelona i acabarà el dia **11** a Barcelona.
- **Es convida a participar-hi a persones individuals i a col·lectius, fent la distància que vulguin de l'etapa que seleccionin**, 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 5 DE MAIG**
BARCELONA → LLEIDA (209 KMS)
 - DILLUNS 6 DE MAIG**
LLEIDA → RIPOLL (225 KMS)
 - DIMARTS 7 DE MAIG**
RIPOLL → OLOT (42 KMS)
 - DIMECRES 8 DE MAIG**
OLOT → GIRONA (58 KMS)
 - DIJOUS 9 DE MAIG**
GIRONA → BLANES (72 KMS)
 - DIVENDRES 10 DE MAIG**
BLANES → MATARÓ (34 KMS)
 - DISSABTE 11 DE MAIG**
MATARÓ → BARCELONA (30 KMS)
- **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:
VEURE TAULA DE SOTA
- **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.
- * També **obrirem els darrers 5Kms de l'etapa 7 per fer-los corrent des del Fòrum fins al punt d'arribada.**
- **Hi haurà aigua en els avituallaments en el transcurs de tota l'etapa kms indicats a la taula.**
- **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.**

ETAPES 1 i 2		Tota l'etapa	Últims 30 kms	Últims 10 kms
ETAPES 3, 4 i 5		Tota l'etapa	Últims 10 kms	Últims 5 kms
ETAPA 6		Tota l'etapa	Últims 5 kms	
ETAPA 7		Tota l'etapa	Últims 5 kms	

INSCRIPCIÓ

- **S'obriran inscripcions entre l'1 i el 5 d'abril. El termini s'allargarà fins a l'1 de maig.**
- **El preu per participant és de 5 euros, que aniran destinats a projectes d'entitats ambientals de cada etapa per on passem.**
- **Caldrà omplir totes les dades del formulari** de la web del projecte.
- **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.**



REGLAMENT & INSTRUCCIONS

ULTRA CLEAN MARATHON

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 realitzar 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 per cada etapa és calçat còmode per la disciplina esportiva escollida, i roba adequada i còmoda per fer l'activitat. Aconsellem portar ulleres de sol, protecció solar i/o gorra. **Cal tenir en compte que per a les etapes de caiac i bici, cada participant s'ha de portar el seu propi material de caiac o bici, així com fer-se responsable de la logística d'arribada i tornada al punt d'inici.** Pels participants en caiac cal tenir experiència prèvia de paleig amb caiac al mar, així com de dur l'equipament bàsic per a practicar caiaquisme: armilla flotant de seguretat, cobridor de banyera si s'usa caiac de mar o travessia, xiulet, i, roba de protecció del sol i del fred adequada a l'època de l'any.
- 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 cantimplora d'aigua, tot i que l'organització en donarà aigua en els quilòmetres d'entrada dels participants.** D'acord amb la filosofia de l'UCM, 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 dutxa en cap etapa.**

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 recorren.
- 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 de 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 amb els horaris 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



xct
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