

3a **EDICIÓ**



ULTRA CLEAN  
**MARATHON**

PER LA NATURA

# UCM: Una cursa solidària amb la natura

L'Ultra Clean Marathon (UCM) és un gran repte esportiu i ambiental que busca fomentar la conscienciació i la mobilització ciutadana, promoure mesures de conservació de la natura i dur a terme activitats esportives més sostenibles.

Després d'haver de posposar l'edició de 2020 a causa de les restriccions aplicades per tal de lluitar contra la propagació de la pandèmia, aquest 2021 l'UCM es reinventa, coincidint amb la seva tercera edició. L'edició de 2018 va constar de set maratons en set dies, mentre que a l'UCM de 2019 es va dur a terme una volta a tot Catalunya a través de 7 activitats esportives diferents: caiac, bicicleta i running, amb activitats de neteja a les platges barcelonines.

La novetat d'aquesta tercera edició és que l'UCM s'ha transformat en una cursa solidària amb la natura, atès que es demana que els equips participants que s'impliquin amb una de les entitats ambientals que treballen per a la preservació del patrimoni natural del nostre país. La cursa de *plogging* requereix als equips participants una mirada atenta vers l'entorn ja que la classificació no només dependrà del temps emprat en recórrer la cursa sinó

---

## Trail running en format *plogging*

**Data:** 5 de juny de 2021, coincidint amb el Dia Mundial del Medi Ambient.

**Duració de l'esdeveniment:** de les 7:00 h. a les 19:00 h. (aproximadament).

La cursa de l'UCM, que arrenca a Terrassa i finalitza a Moll de Marina de Barcelona, proposa un recorregut de [60km dividits en sis trams](#) i en una única modalitat: running en format *plogging* (recollir residus del recorregut mentre es corre). Es proposen dos formats de cursa:

- **Non-stop:** Els equips corren junts tot el traçat.
- **Per relleus:** Els integrants de l'equip es reparteixen els trams de la cursa.

Els equips han d'estar formats per un mínim de 2 corredors i un màxim de 12. La inscripció a la cursa és gratuïta però amb una condició indispensable per poder participar-hi. Els equips han de fer una donació de, com a mínim, 600 euros a una de les entitats ambientals sense ànim de lucre que proposa l'organització de l'UCM. Les persones interessades en participar a la cursa disposen d'una relació d'entitats ambientals en [aquest enllaç](#).



## Comunitat UCM

L'edició de 2020 de l'UCM va haver de ser posposada a causa dels efectes de la pandèmia de Covid-19. Finalment, la cursa serà una realitat el pròxim 5 de juny de 2021, Dia Mundial del Medi Ambient. Durant els mesos d'espera imposats per les mesures preventives per lluitar contra la propagació del Covid-19, l'UCM va donar l'oportunitat d'estar en contacte amb la cursa a les persones amants de l'esport i de la natura, gràcies a tot un seguit d'activitats al llarg dels mesos anteriors a la cursa.

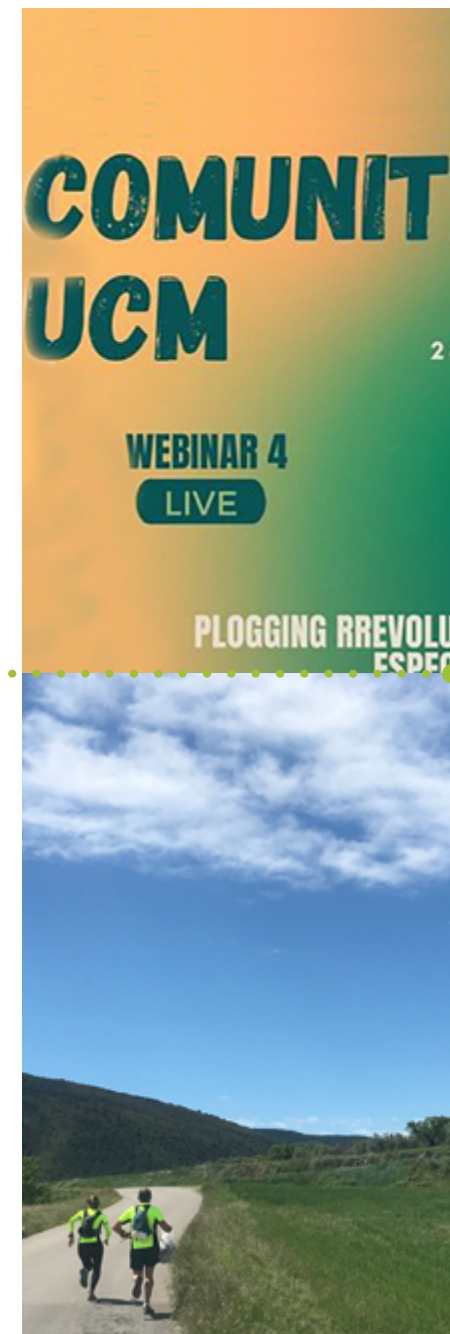
Aquest va ser l'esperit amb el qual va néixer la [Comunitat UCM](#). Es van dur a terme consells sobre entrenament físic, webinars de preparació per a la cursa, formació en l'àmbit dels residus, etc. Fins el dia de la cursa, l'UCM va celebrar un total de 7 webinars en els quals, a més, es van presentar les entitats ambientals proposades per l'organització de la cursa que els equips podien escollir per córrer per una causa ambiental concreta i amb un impacte positiu sobre el territori.

---

## Neteja de platges

Com en les anteriors edicions, l'Ultra Clean Marathon organitza la neteja de la platja propera a Moll de Marina durant el matí del mateix dia 5 de juny. Aquestes accions de neteja les podran dur a terme totes les persones que vulguin participar-hi de forma voluntària i es duran a terme durant el matí del dia de l'UCM, de forma simultània a la cursa de *plogging*. Les activitats de neteja al llarg dels espigons, les platges i el fons marí de Barcelona, també finalitzaran a Moll de Marina.

Amb els residus recollits pels voluntaris a les platges, al fons marí i aquells que hagin anat trobant els corredors al llarg del recorregut de l'UCM es durà a terme una caracterització i es construirà una escultura. L'objectiu és posar en relleu la gran quantitat de residus abandonats que arriben al mar i que embruten el nostre fons marí. Gràcies a aquesta feina de caracterització dels residus serà possible identificar-los i classificar-los en categories: els més comuns, els més curiosos, els més perillosos per al medi ambient, etc.



## L'Ultra Clean Marathon torna el Dia Mundial del Medi Ambient

*L'Ultra Clean Marathon, que arriba a la tercera edició, reforça el seu missatge ambiental i segueix fent una crida a les persones amants de la natura i l'esport a crear equips per participar-hi, el pròxim 5 de juny, Dia Mundial del Medi Ambient.*

### **Un repte en defensa de la natura**

Mai podem dir que del 2020 no n'hem tret aprenentatges: la paciència, la perseverança, la solidaritat i, sobretot, la salut i la natura. Maltractar la natura provoca zoonosi i les zoonosis pandèmiques, i amb elles ens hi juguem la nostra manera de viure. De fet, ens hi juguem la vida.

Anar a l'arrel del problema vol dir protegir la natura, que rep amenaces contínues. Ferma amb el seu compromís, l'Ultra Clean Marathon fa una crida a les persones amants de l'esport a fer un pas endavant i implicar-se en la protecció de la natura. Així, l'UCM no ha deixat d'impulsar la creació d'equips per convidar-los a triar causa ambiental, inscriure's i entrenar.

### **Feina en equip: repartint la ruta**

Cada equip ha de recórrer la cursa sencera, però es poden repartir els trams fent relleus. Els punts d'entrada i sortida seran cada 10 quilòmetres, en els quals els integrants dels equips poden fer els relleus. En tot moment, un mínim de 2 components de l'equip han

de córrer alhora. El recorregut suma 60 quilòmetres, des de Terrassa al Moll de Marina, entre el Port Olímpic i la platja de la Barceloneta. Partint des de l'Anella Verda de Terrassa (Ciutat Europea de l'Esport 2021), travessa la Serra de Galliners pel Camí dels Monjos fins a Rubí i Sant Cugat. S'endinsa en el Parc de Collserola, tocant el cim del Tibidabo i baixa fins a la vall del riu Besòs, la qual segueix fins a la desembocadura. Un itinerari que travessa una zona metropolitana densament habitada, però plena de valors naturals i hàbitats diversos.



## -Nota de Premsa-

Precisament s'intenta valoritzar aquests entorns promovent en els esportistes una mirada atenta, no només a la recerca de residus, si no dels valors naturals de l'entorn i els impactes que els amenacen.

### **Modalitat plogging: una mirada atenta a l'entorn**

Segurament és la modalitat de cursa més nova que existeix, però la seva popularitat s'estén dia a dia. Físicament complementa la cursa o el caminar de pressa amb ajupir-se. S'aprèn a observar el paisatge amb una mirada atenta, amb un resultat gratificant, tant per l'activitat física com per haver deixat una petjada positiva en el medi.

El plogging és un instrument per a la millora de l'entorn, però sobretot, intenta posar en relleu la gravetat del problema que suposen els residus abandonats en entorns naturals. No només els temps o els residus recollits seran puntuables. L'UCM vol activar una mirada conscient dels esportistes sobre l'entorn i per aquest motiu les persones participants hauran de compartir a Instagram les seves observacions sobre el medi natural, identificant impactes (positius o negatius) de l'ésser humà sobre el medi.

### **Compromís amb la natura**

Cada equip es vincula amb una de les ONG ambientals que actuen per la conservació de la natura a Catalunya. Entitats que treballen restaurant hàbitats i protegint espècies, amb una feina incansable i, sovint, desconeguda. Els equips trien per afinitat la causa ambiental per la qual corren i es comprometen a aportar 600€ a través de la inscripció-donació.

### **Organització sostenible**

Els criteris de l'esport sostenible són els que regeixen els aspectes tècnics de la cursa: no hi haurà senyalitzacions en plàstic, els tracks seran digitals, prevaldran els accessos amb transport públic, es farà ús d'ampolles o gots reutilitzables i els avituallaments seran ecològics i de proximitat.

### **Impuls de les entitats, administracions i empreses**

L'Ultra Clean Marathon representa un model de col·laboració: està impulsada des de l'entitat sense afany de lucre Xarxa per a la Conservació de la Natura, l'Agència de Residus de Catalunya i l'ajuntament de Barcelona, amb el suport de les empreses BBVA i Urbaser i la col·laboració dels ajuntaments dels municipis per on transcorre la cursa. Vol ser un esdeveniment col·laboratiu que convida a participar ciutadania, administracions i empreses creant equips o oferint el seu suport a la cursa a través de donacions.



# Neteja de residus a les platges de Barcelona



A cada punt de neteja es fa una recollida de residus amb separació per les 4 grans fraccions (envasos lleugers, paper/cartró, vidre i altres) i una caracterització en una petita superfície de l'espai. Totes les neteges es realitzaran **de 8 a 10 del matí**.

## A MOLL DE MARINA

Creació d'una obra d'art en directe amb l'artista *Jana Álvarez*, en col·laboració de l'associació **Drap-Art**, a partir dels residus recollits en la neteja de platja i espigons del front marí de Barcelona i dels residus recollits pels corredors al llarg del seu recorregut.

Activitat gratuïta. No és necessari inscripció prèvia.

**De 10h a 17h**

- 1 Espigó Josep Pla i Platja de Llevant**  
**Neteja superficial** - Inscripcions a [info@bluesaltschool.com](mailto:info@bluesaltschool.com)  
Org: Club Esportiu de Surf Blue Salt
- 2 Espigó Bac de Roda i platja de la Nova Mar Bella**  
**Neteja superficial** - Inscripcions a [pro-infobcn@gmail.com](mailto:pro-infobcn@gmail.com)  
Org: Project Rescue Ocean
- 3 Platja de la Mar Bella**  
**Neteja superficial** - Inscripcions a [info@posidoniagreenproject.org](mailto:info@posidoniagreenproject.org)  
Org: Posidonia Green Project
- 4 Espigó de la Mar Bella i platja del Bogatell**  
**Neteja superficial** - Inscripcions a [plasticattackbarcelona@gmail.com](mailto:plasticattackbarcelona@gmail.com)  
Org: Plastic Attack Barcelona
- 5 Platja de la Nova Icària**  
**Neteja superficial** - Inscripcions a [nomascalillasbcn@gmail.com](mailto:nomascolillasbcn@gmail.com)  
Org: No mas colillas en el suelo Barcelona, Clean Beach Initiative , Tienes Sal? i WWF Barcelona
- 6 Espigó Moll de Gregal - La Marina**  
**Neteja fent snorkel i submarinisme** - Inscripcions a [reserves@anellides.com](mailto:reserves@anellides.com)  
Org: Anel·lides SL i Oceanogami
- 7 Platja de Somorrostro**  
**Neteja superficial** - Inscripcions a [consultancy@oceanogami.com](mailto:consultancy@oceanogami.com)  
Org: Anel·lides SL i Oceanogami
- 8 Espigó del gas**  
**Neteja superficial** - Inscripcions a [barcelona@surfrider.eu](mailto:barcelona@surfrider.eu)  
Org: Surfrider Foundation Europe delegació Espanya
- 9 Espigó del gas**  
**Neteja submarina** - Inscripcions: restringit socis i socies del CIB  
Org: Club d'Immersió Biologia CIB
- 10 Platja de Sant Sebastià**  
**Neteja submarina** - Inscripcions al telf 603608181  
Org: Sin Pasaje de vuelta. Hi col·labora: Dive and Kalm SLU
- 11 Espigó de l'Hotel Vela**  
**Neteja superficial** - Inscripcions: [initiativesoceanes.org/es/collecte/16995](https://initiativesoceanes.org/es/collecte/16995)  
Org: Assoc. d'Estudiants de l'Institut de Ciències del Mar

# Programa d'activitats paral·leles

## Activitats educatives

### Parc del Besòs, CAN ZAM, Santa Coloma de Gramanet

Durant tot el dia hi trobareu un espai d'educació i divulgació ambiental on hi trobareu:

Exposicions d'aus, llúdriga i peixos. Es realitzaran guiatges continus per a les exposicions, tot explicant la biodiversitat dels rius i el seu valor indicador. Podreu participar en tallers de construcció de caixes niu per ocells. Podreu fer una aproximació naturalística al riu Besòs, acompanyats d'un guia expert, per interpretar el riu i el seu entorn: fauna, flora, qualitat de l'aigua i aspectes relacionats amb el sanejament.

Tindreu a la vostra disposició pòsters i desplegable sobre espècies singulars i amenaçades de les conques del Besòs i de la Tordera i sobre la campanya de pedagogia Els rius a les teves mans.

No és necessari inscripció prèvia.

Organitza: Fundació Rivus i Consorci Besòs Tordera.

### Sant Cugat, Pi d'en Xandri

Jugeum a la Natura. Espai de joc per infants i famílies pels voltants del Pi d'en Xandri amb materials de tota mena i per totes les edats. També hi haurà un espai dedicat a l'educació ambiental per tothom.

De 10 a 13h. No és necessari inscripció prèvia.

Hi haurà limitació d'aforament.

Organitza: Educambient.

### Moll de Marina, Laboratori de la Platja

El laboratori de la platja ajuda a conscienciar sobre la importància de reduir els microplàstics del medi ambient. Una experiència enriquidora, experimental i emotiva per aprendre el valor de les platges de Barcelona. Coneixes la procedència dels microplàstics, el seu abast i les seves conseqüències en el medi marí?

De 11'30 a 13'30h

No és necessari inscripció prèvia.

Organitza: Ajuntament de Barcelona

## Neteges de residus

### Parc de Collserola, l'Arrabassada

Acció de neteja al voltant del punt d'avituallament de la cursa. Es farà caracterització de residus.

Inscripcions: [www.parcnaturalcollserola.cat](http://www.parcnaturalcollserola.cat)

Organitza: Consorci del Parc Natural de la Serra de Collserola.

Hi col·laboren: Collserola Verda, WWF Barcelona i Nova Acròpolis

### Ni un residu a terra!

Neteja de residus de 8 a 10 del matí al Pi d'en Xandri, Sant Cugat.

És necessari inscripció prèvia a través del formulari web:

[educambientcoop.wixsite.com/educa](http://educambientcoop.wixsite.com/educa)

Organitza: Educambient

### Neteja a el castell de Torre baró i Casa de l'Aigua

De 8 a 10 del matí.

A partir de les 10 es farà caracterització de residus a Casa de l'Aigua

Coorganitza: Ajuntament de Barcelona i El Castell de Torre Baró

Inscripcions: [castell\\_torrebaro@bcn.cat](mailto:castell_torrebaro@bcn.cat)

# Mapa del recorregut i activitats paral·leles



Per a més informació del recorregut i els punts d'avituallament podeu consultar la web de [l'UCM](#)

Per a més informació podeu consultar l'Agenda d'activitats de la Let'S Clean Up Europe 2021 [5 de juny - UCM](#)



# Equips UCM i causes ambientals

La llista i informació detallada de totes les causes que es poden triar per córrer l'Ultra Clean Marathon són al web [donantambiental.cat](http://donantambiental.cat).

Equips UCM	Causes ambientals
ACM Team	<a href="#">SEO cultiva arròs i afavoreix la biodiversitat del Delta</a>
Albert Bosch	<a href="#">Endinsa't i implica't en els boscos madurs amb Sèlvans</a>
Allianz por la Naturaleza	<a href="#">SEO cultiva arròs i afavoreix la biodiversitat del Delta</a>
Ass. Excursionista de Viladrau	<a href="#">De font en font amb SCEA i el seu voluntariat intergeneracional</a>
BBVA Creant	<a href="#">Ass. Hàbitats i la implicació ciutadana per a la conservació dels rius</a>
BBVA Oportunitats	<a href="#">Submon conserva el fons marí mediterrani</a>
Consciència pel Planeta	<a href="#">Osmon, menys residus i més verd</a>
Consell Comarcal Vallès Occidental	<a href="#">Adenc vol fer reviure el riu Ripoll</a>
Corredors Club Natació Catalunya	<a href="#">Posidonia 21 cuida el fons marí de posidònia de Mataró</a>
Ecoserveis	<a href="#">Ecoserveis per un model energètic sostenible</a>
El Consorci en Marxa (Consorci Besòs Tordera)	<a href="#">Fundació Rivus</a>
Gili Trail de Gili Industrial	<a href="#">Ass. Hàbitats i la implicació ciutadana per a la conservació dels rius</a>
Girbau One Team A (Fundació Girbau)	<a href="#">Ecoserveis per un model energètic sostenible</a>
Girbau One Team B (Fundació Girbau)	<a href="#">De font en font amb SCEA i el seu voluntariat intergeneracional</a>
Klassmark	<a href="#">Ecoserveis per un model energètic sostenible</a>
L'energia del Pirineu (Peusa)	<a href="#">Voluntariat per conservar els Pirineus amb Projecte Boscos</a>
Recyduo	<i>Pendent d'informar la causa ambiental</i>
Run Qlikkies (Qliktech Iberica S.L)	<a href="#">Paisatges Vius protegeix espècies en perill d'extinció</a>
Salomon	<a href="#">Voluntariat per conservar els Pirineus amb Projecte Boscos</a>
TeamUAObarna	<a href="#">Submon conserva el fons marí mediterrani</a>
Urbaser 1	<i>Pendent d'informar la causa ambiental</i>
Urbaser 2	<i>Pendent d'informar la causa ambiental</i>

## Perfils en línia de l'UCM

Perfil a Facebook: [ultracleanmarathon](#)

Perfil a Twitter: [@UCMarathon](#)

Perfil a Instagram: [ucmarathon](#)

Perfil a Youtube: [Ultra Clean Marathon](#)



**#UCM2021**

## Les dades de l'UCM 2019 (% respecte 2018)

### *Participació (+ 30%)*

- 4.000 participants
- 64 accions de neteja
- 49 administracions i empreses
- 22 centres educatius
- 10 entitats ambientals

### *Residus (+ 24%)*

- 2.877 kg recollits
- 118 kg vidre
- 603 kg envasos
- 2.156 kg altres

### *Repercussió (+ 24%)*

- 153 publicacions
- 22 TV & Radio
- 131 Premsa & Digital

*Vídeos resum de l'Ultra Clean Marathon 2019:*



# Organitzen:



## Els patrocinadors de l'UCM



L'aposta per la sostenibilitat forma part de l'eix estratègic de BBVA, posant focus en la lluita contra el canvi climàtic i el creixement inclusiu. L'entitat, dia a dia, treballa per un futur més sostenible i ho fa en base al seu Compromís 2025 que projecta mobilitzar 100.000 milions d'euros en finances verdes, infraestructures sostenibles, emprenedoria social i inclusió financera fins al 2025. Aquest compromís contribueix a la consecució dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de Nacions Unides.

BBVA està compromès en alinear paulatinament la seva activitat conforme als objectius marcats a l'Acord de París sobre el clima i ajudar els clients en aquesta transició.

La col·laboració amb l'UCM és part d'aquest compromís



L'empresa URBASER te per missió millorar les condicions de vida dels ciutadants i de les futures generacions, per garantint-ne l'accés a recursos naturals bàsic i minimitzant l'impacte ambiental del progrés humà.

Urbaser facilita equipaments per la gestió dels residus.

La col·laboració amb l'UCM és part d'aquest compromís.

*Mitjà col·laborador:*



# Col·laboren:



RRR biocosmetics



## *Servei de Premsa UCM*

comunicacio@ultracleanmarathon.cat

Raimon Sastre: 635 66 03 80

Gemma Moncho: 621 20 16 40

## *Informació UCM*

info@ultracleanmarathon.cat

Sandra Carrera: 605 56 11 37

Anna Parisi: 649 67 11 63



[ultracleanmarathon.cat](http://ultracleanmarathon.cat)