

COM PARTICIPAR A L'ULTRA CLEAN MARATHON

*t'agrada l'esport?
t'agrada la natura?*

PER LA NATURA

Munta un equip i participa a l'UCM!
Inscriu-te a www.ultracleanmarathon.cat

KILÒMETRES

Quants km hem de córrer?

Això ho trieu vosaltres, segons nivell, ganes o estratègia.

L'important és que entre tots els corredors/es de l'equip completeu l'itinerari.

Heu d'escollir quin circuit farà el vostre equip:



60 KM
CIRCUIT LLARG

Entre 2 i 12
si feu el circuit llarg

30 KM
CIRCUIT CURT

Entre 2 i 6
si feu el circuit curt

my team!

EQUIPS

Quantes persones hem de ser?

Us podeu distribuir en **trams de 10km** (cada punt d'avituallament). **Sempre han de correr un mínim de 2 persones alhora**, per no perdre's i fer-se companyia!

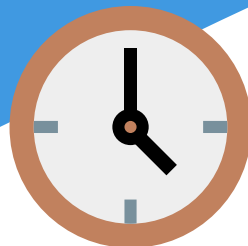
ITINERARI
circular per
OSONA

PLOGGING

vol dir córrer i recollir residus

Als punts d'avituallament **pesarem i classifiquem els residus** de la teva bossa.

Al **reglament** es detalla com es puntuarà a la classificació final la recollida que hagis fet.



TEMPS

Podeu participar **corrents**.
Teniu fins a **12 hores** per completar l'itinerari.

CURSA SOLIDÀRIA

La participació a la cursa és **gratuïta**. Demanem als equips que feu un **donatiu de 300€ o 600€** (segons si feu el circuit curt o llarg) a una de les més de **50 entitats ambientals** que treballen per a la conservació de la natura a Catalunya. Podràs escollir a qui fer la donació. **Consulta el dossier de causes.**

CURSA SOSTENIBLE

SAVE
the
PLANET

Defensem que **el millor residu és aquell que no es genera**. Així doncs, apliquem diverses mesures per ser una cursa sostenible: el recorregut no està marcat amb cintes (es segueix el recorregut amb GPS), no s'entrega cap bossa corporativa, els dorsals són fets amb materials reciclats, es facilita un got reutilitzable als avituallaments, s'eviten productes envasats de forma individual, etc...



TENS PREGUNTES?



ULTRA CLEAN
MARATHON
PER LA NATURA

#UCM23
@UCMarathon

Consulta la pàgina www.ultracleanmarathon.cat
o escriu-nos a info@ultracleanmarathon.cat