

# COM PARTICIPAR



ULTRA CLEAN  
MARATHON

PER LA NATURA

*T'agrada l'esport?  
Estimes la natura?*

## QUILÒMETRES

Quants km hem de córrer/caminar?

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:



## EQUIPS

Quantes persones hem de ser?

Corrent

**60 KM**  
CIRCUIT LLARG

Entre 2 i 12 persones

Corrent o caminant

**36 KM**  
CIRCUIT CURT

Entre 2 i 6 persones

Us podeu distribuir en **trams de 10km** (cada punt d'avituellament). **Sempre han de córrer/caminar un mínim de 2 persones alhora**, per no perdre's i fer-se companyia! Podeu participar corrents (circuit curt o llarg) o caminant (només circuit curt).

my team!



ITINERARI  
circular per  
**OSONA**

## PLOGGING

Vol dir córrer i recollir residus

Als punts d'avituellament **pesarem i classificarem els residus** de la teva bossa.

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



## TEMPS



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 mínim 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 (la que escolliu vosaltres).  
**Consulta [www.donantambiental.cat/projectes](http://www.donantambiental.cat/projectes)**

## CURSA SOSTENIBLE

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...



## PREMIS



### Circuit curt caminant

Premi a l'equip que reculli més residus

### Circuit curt corrent

Premi a l'equip que reculli més residus

Premi a l'equip que faci menor temps

Premi a l'equip que faci millor combinació de temps + residus

### Circuit llarg corrent

Premi a l'equip que reculli més residus

Premi a l'equip que faci menor temps

Premi a l'equip que faci millor combinació de temps + residus

**Premi a l'equip que faci el donatiu més elevat**

## TENS PREGUNTES?



Consulta la pàgina [www.ultracleanmarathon.cat](http://www.ultracleanmarathon.cat) o escriu-nos a [info@ultracleanmarathon.cat](mailto:info@ultracleanmarathon.cat)