



COM PARTICIPAR A L'ULTRA CLEAN MARATHON

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

PER LA NATURA
23 A 25 OCTUBRE DE 2026

EMPORTA'T LA UCM A CASA!

Tu decideixes la distància i la fórmula!

Organitza la teva pròpia acció UCM d'esport solidari amb plogging i reuneix la comunitat local per convertir el vostre entorn natural en l'escenari d'una nova edició més col·laborativa.



TRIA LA TEVA MODALITAT

Corrent



Caminant



**Altres modalitats:
bicicleta,
caiaç...**



REQUISITS

- TU TRIES LA DISTÀNCIA
- PLOGGING
- Excloses activitats amb vehicle a motor

**5,10,20,40 o
els Km que vulguis!!**



DIFÓN EL MISSATGE UCM “ESPORT X LA NATURA”

- Afegeix la teva acció al **MAPA de la UCM 26**
- Difon la teva crida a les xarxes socials
- Comparteix fotos i resultats

#UCM26
#PerLaNatura
#EsportPerLaNatura



- nº participants
- km recorreguts
- residus recollits
- donació realitzada
- entitat beneficiària

SOLIDARITAT AMB LA NATURA



Activa la solidaritat dels participants per aconseguir una donació per la natura.

- TRIEU LA VOSTRA CAUSA AMBIENTAL
- més de 50 ONG fan conservació de la natura a Catalunya a www.donantambiental.cat
- aportació mínima de 300 €



KIT UCM26

Rebràs el teu KIT UCM

- Bàscula
- Guants
- Bosses i sacs
- Pinces

DORSAL UCM editable i imprimible



TENS PREGUNTES?

Escriu-nos a
info@ultracleanmarathon.cat



UNA ACCIÓ SOSTENIBLE

Defensem que el millor residu és aquell que no es genera

Recomanacions :

- recorregut sense marques (seguiment amb gps)
- evitar entregar de bosses corporatives
- dorsals amb materials reciclats
- gots reutilitzables, evitar envasos individuals...

**Demana les guies i recursos
per al disseny de curses
sostenibles.**

Al finalitzar l'activitat haureu de **pesar i classificar els residus recollits**