

XXIV MARXA SANT JORDI

28 D'ABRIL DE 2019

La Marxa Sant Jordi és una caminada popular que organitza la UEC Mataró i es porta a terme cada any pels voltants de la diada de Sant Jordi.

Enguany arribem a la 24ena edició i com sempre els objectius principals són la promoció de l'esport, els hàbits saludables, la solidaritat, la sostenibilitat i el respecte pel medi natural.

Consta de dos recorreguts diferents un de més curt, 12 km, apte per a passejar, caminar o anar amb nens i un altre de més llarg, 20 Km, i amb més desnivell. Tots dos són de ritme lliure, es poden fer caminant o corrent i permeten una participació individual o compartida amb amics o família.

El recorregut és circular amb sortida i arribada al Parc Forestal de Mataró i transcorre entre els termes municipals de Mataró, Argentona i Dosrius.

Horaris

7:30 h Recollida de targetes d'acreditació i número d'inscripció (obligatori)

8:30 h Sortida marxa llarga (20 km), s'hi tindrà accés fins les 10 del matí.

8:30 h Sortida marxa curta (12 km)

14:00 h La marxa es donarà per finalitzada.

No es podrà sortir abans de l'horari previst.

Participants

Podrà participar en aquesta marxa tothom que hi estigui inscrit.

Els participants es comprometen a seguir les normes de civisme i de respecte dels paratges naturals per a on discorre la caminada.

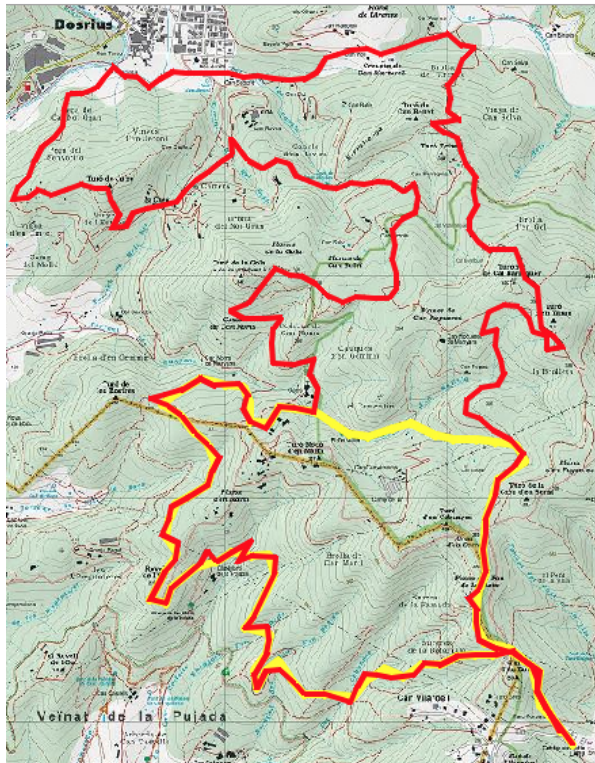
Recorregut

Hi ha dos recorreguts que permeten fer una caminada llarga i una de més curta.

CAMINADA CURTA: 12 km i 500 m de desnivell positiu acumulat

CAMINADA LLARGA: 20 km i 950 m de desnivell positiu acumulat.

És molt important que respecteu la ruta a la qual us heu inscrit per respecte a companys que es poden quedar sense avituallament



Inscripcions:

Del 1 d'abril al 26 d'abril [on-line](#)

Del 1 d'abril al 27 d'abril presencials al local de la UEC Mataró. Carrer Nou nº9 de Mataró. De dilluns a divendres de 19 a 21h i el dissabte 27 de 18 a 20h.

El dia 28 d'abril, 1h abans de la sortida si queden places.

Seguint criteris de sostenibilitat, aquest any es tancaran les inscripcions quan s'arribi als 300 participants.

Preus

Socis: Adults 8 € / Menors de 12 anys. 4 €

No socis: Adults 13 / Menors de 12 anys 6 €

16 € tothom abans sortida.

1 euro de cada participant serà destinat a Càritas. També podeu portar oli, llegums o llet a la UEC o el mateix dia de la cursa.

Recollida d'acreditacions

7:30 a les 8:30h al mateix lloc de la sortida podreu recollir la targeta d'inscripció per poder participar a la marxa.

En diferents punts us demanaran que ensenyeu la targeta, porteu-la visible.

Guardeu-la fins a l'arribada per poder tenir dret a l'entrepà, la beguda i la bossa d'obsequis.

Avituallaments

Per una Marxa més sostenible, no hi haurà gots de plàstic, donarem una ampolla petita d'aigua que podeu re-omplir, també podeu portar cantimplora, ampolla o got de casa.

Compromesos amb la salut, reduïm la presència de sucres i altres refinats, trobareu productes de proximitat i saludables. Intentem diversificar l'alimentació, per això als avituallaments i a l'arribada també hi ha opcions sense gluten, càrnics o làctics.

Caminada curta 12 km

1r avituallament aigua, fruita

2n avituallament Pa i xocolata, fruits secs, fruita, aigua, crema de formatge.

Arribada entrepà de botifarra, de formatge o vegetal i beguda.

Caminada llarga 20 km

1r avituallament aigua, fruita

2n avituallament Pa i xocolata, fruits secs, pomes, aigua, crema de formatge.

3r avituallament aigua i fruita

Arribada entrepà de botifarra, formatge o vegetal i beguda.

Obsequis

Tots els participants inscrits rebran:

Avituallament durant la marxa, 1 ampolla petita d'aigua, entrepà i beguda a l'arribada

Els primers 300 participants inscrits, a l'arribada, rebran una bossa amb obsequis al presentar la tarja d'inscripció.

Hi haurà sorteig de lots de productes dels nostres col.laboradors.

Normes i convivència

Demanem respecte cap els altres participants i voluntaris.

Respecte cap a l'entorn –gossos lligats, no llencem residus durant el recorregut.

Respecte pel trànsit que resta obert en alguns trams i respecte per la senyalització del recorregut.

Queda prohibit modificar o treure qualsevol marca del recorregut. Demanem que notifiqueu a l'organització, tan aviat com sigui possible, si detecteu alguna anomalia en aquest sentit.

No es podrà sortir abans de l'horari previst.

L'organització es reserva el dret de modificar l'itinerari, els horaris o la durada, per motius meteorològics o de seguretat.

Dret a la imatge

Els inscrits cedeixen de manera expressa a l'organització, i sense límit temporal, el dret a reproduir la seva imatge en qualsevol tipus de reportatge o foto.

Les dades de cada participant seran incorporades a un fitxer de la marxa creat amb finalitats d'organització d'activitats esportives i/o de lleure i enviament d'informació.

En qualsevol moment podeu exercir els vostres drets d'accés, rectificació, oposició i cancel·lació, tot adreçant-vos a l'organització de la marxa: a l'adreça electrònica privacitat.uec.mataro@gmail.com

Tramitar la inscripció d'aquesta marxa implica la total acceptació del reglament.

Qualsevol cas que es presenti no previst en aquest reglament serà resolt pel comitè organitzador.