



GUIA PER A L'ORGANITZACIÓ DE CURSES DE PLOGGING

En el marc de:



Organitzat per:



Guia elaborada amb el suport de:



Guia per a l'organització de curses de *plogging*

Publicació: Setembre 2026

Autoria: Xarxa per a la Conservació de la Natura (XCN)

Col·laboració i revisió: Agència de Residus de Catalunya



Publicació digital inèdita de la Xarxa per a la Conservació de la Natura. Els continguts d'aquest document estan subjectes a una llicència *Creative Commons Reconeixement-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0)*. Es permet la còpia, distribució i adaptació sempre que es mencioni l'autoria i l'obra.

Citació recomenada: Xarxa per a la Conservació de la Natura, Agència de Residus de Catalunya (2026). Guia per a l'organització de curses de *plogging*. 52 pp.

Aquest document és una adaptació i ampliació del document previ publicat el 2025 en el marc del Treball de Fi de Grau en Ciències Ambientals (UB) d'en Jordi Fàbregas Maymó.

Crèdits imatges: KLASSMARK, Eltokina, Carles Iturbe, Ferran Soler.



CONTINGUT

INTRODUCCIÓ A LA GUIA	4
Què és el <i>plogging</i>	5
Objectius de la guia	6
Qui pot organitzar una cursa de <i>plogging</i>	8
Com utilitzar la guia	9

PLANIFICACIÓ DE LA CURSA	10
Definició d'objectius	11
Disseny del recorregut	13
Logística	15
Permisos i seguretat	17
Coordinació amb agents del territori	19

COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ	20
Difusió.....	21
Inscripcions.....	23
Gestió del Voluntariat.....	24

CRITERIS DE SOSTENIBILITAT	27
Prevenició de residus.....	28
Curses solidàries.....	30
Certificacions i bones pràctiques.....	31

EXECUCIÓ DE LA CURSA	33
Muntatge i coordinació	34
Desenvolupament de l'activitat i gestió d'incidències	35
Gestió de residus generats durant la cursa	37

GESTIÓ DELS RESIDUS RECOLLITS	38
Pesatge i separació.....	39
Caracterització.....	41
Punts negres, residus voluminosos o perillosos.....	43
Transport i destinació final dels residus.....	44

RETORN I AVALUACIÓ DE L'IMPACTE	45
--	-----------

EINA D'AVAUACIÓ (CHECKLIST)	48
--	-----------

INTRODUCCIÓ A LA GUIA





INTRODUCCIÓ A LA GUIA

Què és el plogging

El *plogging* és una activitat que **combina la pràctica d'exercici físic a l'aire lliure amb la recollida de residus** a la natura o en espais urbans.

Nascut a Suècia l'any 2016, el terme prové de la combinació de la paraula sueca *plocka upp* ("recollir") i *jogging*. Amb el temps, aquesta pràctica ha evolucionat més enllà de la cursa a peu i actualment **engloba tota mena d'activitats esportives**, com ara caminar, córrer, anar en bicicleta, fer senderisme o remar, **sempre incorporant la recollida de deixalles durant el recorregut**.

Aquesta combinació de moviment i entorn natural es tradueix en múltiples beneficis per a la salut a través de l'anomenat "**Green Exercise**" (exercici verd), que demostra que **l'activitat física en espais naturals multiplica el benestar físic i mental, reduint l'estrès de manera més eficaç que l'esport en espais tancats**. Es tracta d'una pràctica amb un gran potencial terapèutic que es pot potenciar enormement gràcies a la "prescripció d'esport" des de l'àmbit sanitari, una eina clau per promoure hàbits de vida actius i connectats amb la natura com a via de prevenció i millora de la salut integral.

Més enllà d'aquests beneficis directes per a la salut, el *plogging* **promou una relació més conscient i responsable amb l'entorn**. Cada acció es converteix en una oportunitat per sensibilitzar la ciutadania sobre la problemàtica dels residus abandonats al medi natural, fomentar actituds respectuoses amb el territori i generar un impacte ambiental positiu i tangible.

Les curses i activitats de *plogging* són també una eina excel·lent per **implicar la comunitat, crear espais de participació ciutadana i donar visibilitat als valors de la sostenibilitat i la conservació de la natura**. La seva flexibilitat permet adaptar-les a diferents contextos, territoris i públics, convertint-les en iniciatives accessibles i transformadores.

En definitiva, el gran valor d'aquesta activitat rau en la seva capacitat de reunir en una sola acció **beneficis directes per a la salut de les persones, la cura del medi ambient, el vincle amb el territori i l'impuls de la participació ciutadana i l'acció comunitària**.



INTRODUCCIÓ A LA GUIA

Objectius de la guia

Aquesta guia consisteix en un manual que té per objectiu **facilitar l'organització de curses de plogging arreu de Catalunya.**

El document parteix de l'experiència pràctica de **8 edicions de la Ultra Clean Marathon (UCM)**, organitzada per la Xarxa per a la Conservació de la Natura (XCN), i l'Agència de Residus de Catalunya (ARC).



L'Ultra Clean Marathon (UCM) és una iniciativa esportiva i ambiental que combina l'activitat física amb la conservació de la natura, mobilitzant equips de participants per recollir residus en espais naturals i captar fons per a projectes de custòdia del territori i preservació ambiental.

Aquesta guia no vol ser un manual tancat ni prescriptiu, sinó un recurs flexible i adaptable a diferents realitats territorials i organitzatives, amb una clara vocació de millora contínua. Per aquest motiu, s'hi proposa una **metodologia estructurada per fases**, acompanyada de **recomanacions pràctiques, criteris d'avaluació i recursos útils** que contribueixin a garantir l'impacte de la iniciativa i a desenvolupar-la amb **criteris de sostenibilitat, seguretat i qualitat organitzativa.**

La guia s'adreça, per tant, a **qualsevol persona, entitat o col·lectiu interessat a organitzar una cursa de plogging amb garanties.**

INTRODUCCIÓ A LA GUIA

Objectius de la guia

Els objectius específics del present document són:

- Oferir un **marc metodològic que faciliti la planificació, coordinació i execució de curses de plogging** amb criteris organitzatius clars i replicables.
- Establir **orientacions i estàndards de qualitat que garanteixin un impacte ambiental i educatiu** significatiu de les activitats desenvolupades.
- Impulsar la **participació activa de la ciutadania** en la conservació de l'entorn, fomentant la implicació de col·lectius diversos i la corresponsabilitat ambiental.
- Promoure la **recollida selectiva i la caracterització dels residus** abandonats al medi, afavorint l'obtenció de dades útils per a l'anàlisi i la sensibilització ambiental.
- Posar en valor **experiències consolidades i bones pràctiques** en l'àmbit del *plogging*, prenent com a referència iniciatives d'èxit com l'Ultra Clean Marathon.
- Facilitar **eines pràctiques de seguiment i avaluació** que permetin mesurar els resultats obtinguts i identificar oportunitats de millora abans, durant i després de cada cursa.





INTRODUCCIÓ A LA GUIA

Qui pot organitzar una cursa de plogging

Una cursa o activitat de *plogging* pot ser organitzada per qualsevol entitat, **administració, empresa o col·lectiu amb interès en promoure l'activitat física, la participació ciutadana i la conservació del medi ambient**. La flexibilitat d'aquest format permet adaptar-lo a diferents realitats i objectius, fet que el converteix en una eina accessible per a una gran diversitat d'organitzadors.

Entre els possibles promotors d'una cursa de *plogging* hi trobem:

Entitats ambientals i de conservació de natura

poden utilitzar aquesta activitat per sensibilitzar la ciutadania i contribuir a la millora dels espais naturals.

Administracions públiques

interessades a fomentar hàbits saludables, la participació ciutadana i la cura de l'espai públic.

Clubs i entitats esportives

poden incorporar la dimensió ambiental a les seves activitats habituals.

Centres educatius i associacions juvenils

com a eina educativa per treballar la sostenibilitat i el compromís cívic.

Empreses i organitzacions privades

en el marc de les seves polítiques de responsabilitat social corporativa (RSC) o de voluntariat ambiental.

Associacions de veïns i comunitats

que vulguin mobilitzar la ciutadania per millorar l'entorn més proper.

No és necessari disposar d'una gran estructura organitzativa ni d'experiència prèvia en l'organització d'esdeveniments esportius. Amb una planificació adequada, un recorregut segur i un equip mínim de persones voluntàries o coordinadores, és possible impulsar activitats de *plogging* de diferents dimensions, des de petites accions locals fins a esdeveniments amb una participació més nombrosa.

L'element clau és compartir els valors que inspiren el *plogging*: **la promoció d'un estil de vida actiu, el respecte pel medi ambient i la implicació de la ciutadania en la conservació del territori**.

INTRODUCCIÓ A LA GUIA

Com utilitzar la guia

Aquesta guia està pensada per ser una **eina pràctica i adaptable** per a qualsevol entitat o organització que vulgui impulsar una cursa de *plogging*. No cal seguir-la de manera estricta ni aplicar tots els punts si no són pertinents al context.

Cada apartat descriu una de les fases habituals en l'organització d'aquest tipus d'activitats, des de la planificació inicial fins a les accions posteriors a la cursa. Els continguts es poden aplicar de manera flexible, segons la mida de l'acció, els recursos disponibles o el perfil de participació.

Es recomana **llegir la guia en el seu conjunt abans de començar a planificar l'activitat**, i després utilitzar-la com a referència al llarg del procés.



Al final de la guia trobareu una **taula a mode de checklist** on podreu fer un repàs de tots els apartats del document per garantir si els heu tingut en compte o no a l'hora d'organitzar la vostra cursa.

Durant tota la guia també s'ofereixen **recursos extra** (enllaços) amb informació complementària que us pot ser d'ajuda.



PLANIFICACIÓ DE LA CURSA



- En aquesta fase es defineixen les **bases estratègiques de l'activitat** i es defineix la part més operativa.
- La fase de planificació prèvia és el punt de partida de qualsevol cursa de *plogging*. És en aquest moment on es defineixen les **intencions**, es posen sobre la taula els primers acords i es comença a dibuixar **l'abast real** de l'activitat.
- Decidir per **què es fa, quan, on, com i qui serà el nostre públic** objectiu seran passos fonamentals per assegurar que la cursa sigui viable, segura i significativa. Com millor estigui resolta aquesta fase, més fàcil serà el desenvolupament posterior.
- També és en aquest punt on cal tenir en compte la **dimensió i el context de l'activitat**: el nombre de participants previst, els recursos disponibles, el territori on es durà a terme, i les possibles col·laboracions amb altres entitats o serveis. Tots aquests elements ajudaran a definir una proposta realista i a anticipar necessitats logístiques, materials o administratives que caldrà abordar en fases posteriors.
- **Una bona planificació** prèvia no només facilita la preparació tècnica de la cursa, sinó que també **n'orienta el missatge, reforça la seva coherència interna i afavoreix l'impacte global de l'activitat**.

PLANIFICACIÓ DE LA CURSA

Definició dels objectius

Abans de començar a planificar una cursa de *plogging*, és fonamental **definir els objectius de l'activitat, a quin públic es vol adreçar i quina serà la modalitat esportiva escollida**. Aquests tres elements estan estretament relacionats i condicionaran la resta de decisions organitzatives, com ara el recorregut, la durada, els materials necessaris, la comunicació, les mesures de seguretat o les activitats complementàries.

Els objectius poden ser molt diversos. Algunes organitzacions poden voler **prioritzar la sensibilització ambiental de la ciutadania**, mentre que d'altres poden **buscar mobilitzar voluntariat per netejar una zona concreta, promoure hàbits saludables, donar a conèixer un espai natural o reforçar la cohesió d'un grup o comunitat**.

Un altre aspecte que convé definir des de l'inici és si la cursa tindrà un **caràcter popular o competitiu**.



La gran majoria de curses de plogging són **activitats populars**, amb l'objectiu de promoure la participació, la sensibilització ambiental i el treball en equip.



També és habitual incorporar **un component lúdic de competició**, amb el reconeixement dels equips més ràpids o dels que recullen més residus. En aquests casos, la classificació té una finalitat dinamitzadora i no comporta, en general, els mateixos requeriments que una competició esportiva oficial.



Si volem que els resultats de la cursa computin per a una **classificació competitiva**, poden ser aplicables requisits normatius específics, relacionats amb el reglament de la competició, el control de temps, les classificacions, les llicències esportives o altres obligacions derivades de la normativa esportiva.

PLANIFICACIÓ DE LA CURSA

Definició dels objectius

La **modalitat** esportiva és un altre element clau. El plogging no es limita a córrer, sinó que es pot practicar a través de qualsevol activitat física que permeti la recollida de residus i no impliqui l'ús de vehicles motoritzats. Així, es poden organitzar activitats de plogging caminant, corrent, remant, nedant, en bici o inclús combinant diverses modalitats en una mateixa jornada.

El **públic objectiu** també influirà de manera determinant en el format de la cursa.



Una activitat dirigida a **esportistes habituals** podrà plantejar recorreguts més llargs o exigents físicament.

Per exemple, un club esportiu podria optar per una cursa de plogging de major recorregut destinada a corredors experimentats, posant l'accent en el repte esportiu i l'impacte ambiental generat. Igualment, en municipis costaners es podria plantejar una jornada de plogging aquàtic amb caiacs per actuar sobre residus al mar.



Una activitat adreçada a **famílies o a població general** requerirà itineraris accessibles, ritmes més tranquils i una major atenció als aspectes educatius i participatius.

Per exemple, una entitat que vulgui sensibilitzar famílies sobre la problemàtica dels residus podria organitzar una caminada de plogging de curta distància en un entorn proper i accessible, complementada amb activitats educatives.



També es pot contemplar l'opció de fer una cursa amb **recorreguts variats que es puguin adaptar a diversos perfils de destinataris**.

Per aquest motiu, és recomanable dedicar temps a **reflexionar sobre aquests tres aspectes abans d'iniciar la planificació**. Una bona definició dels objectius, del públic destinatari i de la modalitat esportiva facilitarà la presa de decisions al llarg de tot el procés organitzatiu i contribuirà a l'èxit de l'activitat.

PLANIFICACIÓ DE LA CURSA

Disseny del recorregut

La determinació de l'espai on es farà la cursa estarà molt condicionada per la modalitat esportiva que s'hagi escollit. No obstant, caldrà tenir sempre en compte que sigui un **espai accessible, amb presència de residus i amb unes condicions mínimes de seguretat** per a les persones participants, per exemple, cal evitar localitzacions molt exposades o amb risc de desprendiments. El recorregut ha d'estar definit de manera exacta i adaptat a les característiques del territori, a la capacitat organitzativa i al perfil dels participants.

Serà necessari tenir clar:



Distància total a recórrer i desnivell: la distància total a recórrer i el desnivell que es poden assumir estaran determinats directament pel públic objectiu. També es podran fer diferents recorreguts perquè es puguin adaptar a un major nombre de persones.



Tipus de recorregut (circular, lineal, per etapes...): si el recorregut no és circular caldrà preveure la logística necessària per a que les persones participant puguin tornar al punt de sortida. Si el recorregut és per etapes caldrà que les persones participants formin equips per a que es puguin distribuir les diferents etapes.



Tipus d'espais pels quals es passarà: camins, voreres, parcs, rieres, zones urbanes... cada tipus de terreny pot comportar unes necessitats o adaptacions concretes

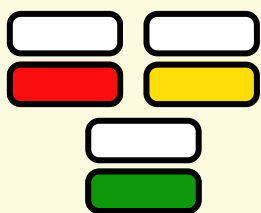
També s'hauran de tenir en compte possibles condicionants:

- **Accessibilitat i seguretat del recorregut**
- Trams amb risc o elements que requereixen **senyalització específica**
- Zones on calgui **permís d'accés** o que potser s'han d'evitar per afectacions a flora, fauna, problemes d'erosió, pas per finques amb activitat agrícola/ramadera...
- Possibles **trams sense cobertura** on caldrà preveure sistemes alternatius de comunicació

PLANIFICACIÓ DE LA CURSA

Disseny del recorregut

Per garantir que el recorregut transcorri per camins on es disposi del dret de pas i evitar possibles conflictes amb propietats privades, és important **comprovar la titularitat dels camins abans de definir l'itinerari**.



Una bona opció és aprofitar recorreguts ja consolidats, com ara els senders homologats de **Gran Recorregut (GR)**, **Petit Recorregut (PR)** o **Senders Locals (SL)**, que habitualment discorren per camins públics o amb servitud de pas reconeguda.

Tot i així, és recomanable verificar si existeixen restriccions puntuals o afectacions temporals que puguin limitar-ne l'ús.

Alguns ajuntaments també disposen d'un **inventari o catàleg municipal de camins públics**, que identifica els camins de titularitat pública del municipi. Tanmateix, aquesta informació no sempre és fàcilment accessible ni tots els municipis disposen d'aquest inventari actualitzat.

Per aquest motiu, quan el recorregut inclogui **trams sense senyalització** homologada o existeixin dubtes sobre la titularitat d'algun camí, és recomanable **contactar amb l'ajuntament** corresponent. El personal tècnic municipal podrà informar sobre la naturalesa dels camins, les possibles restriccions de pas i, si escau, la necessitat de sol·licitar autoritzacions o modificar el recorregut.



Es recomana que, un cop el recorregut estigui definit i validat per tothom, aquest sigui **publicat en una o diverses plataformes especialitzades en mostrar recorreguts virtualment** (*Wikiloc, Komoot, etc*). D'aquesta manera també serà més fàcil que les persones participants de la cursa es puguin descarregar el track.

PLANIFICACIÓ DE LA CURSA

Logística Punts logístics essencials

Independentment de la dimensió i complexitat de la cursa, **una bona organització logística contribueix a minimitzar incidències, evitar improvisacions i reforçar la imatge** de la cursa com una activitat ben estructurada. A més, permet **millorar l'experiència de les persones participants i maximitzar l'impacte ambiental i social de l'acció**. Per això, és important invertir temps en aquesta fase i treballar-la amb antelació i amb criteris clars.

En funció de la dimensió de la cursa i del recorregut establert també caldrà planificar **on se situaran els punts logístics essencials**. Aquests punts poden incloure:

- **Punt de sortida i punt d'arribada** (poden coincidir o ser diferents)
- **Punts d'avituallament**, si escau
- **Punts logístics de pesatge i separació de residus** (poden coincidir amb els punts d'avituallament)
- **Zones d'informació o suport als participants i recollida de dorsals i/o bosses dels corredors**
- Altres serveis com **lavabos, ambulàncies...**

En **activitats de petit format**, com les que es realitzen en centres educatius o àmbits interns, és habitual **centralitzar tots els punts logístics en un únic espai**. En canvi, en **curses de més abast**, pot ser **necessari distribuir recursos al llarg del recorregut**. Es recomana que tots aquests punts es trobin en espais de fàcil accés per a l'organització ja que facilitarà el muntatge, desmuntatge i el transport de tot el material necessari.

Els punts clau han d'estar clarament identificats i assignats a responsables dins de l'equip organitzador.

Es recomana fer una **visita in-situ i preparar un plànol o mapa esquemàtic** per facilitar la gestió logística.

PLANIFICACIÓ DE LA CURSA

Logística Serveis i materials



L'organització haurà de garantir que les persones participants disposin dels **serveis sanitaris i higiènics adequats** a les característiques de l'activitat. La necessitat de disposar d'ambulància, personal sanitari o lavabos dependrà del nombre de participants, la durada, el recorregut, la dificultat de l'activitat i dels requisits establerts per l'Ajuntament o l'autoritat competent. Per aquest motiu, és recomanable **consultar aquests aspectes amb el municipi durant les primeres fases de la planificació**.



També serà **necessari que les persones participants comptin amb material com ara guants, bosses, sacs, pinces i altres estris que poden ajudar a la recollida de residus**. És recomanable fer una estimació realista de les unitats que caldran, en funció del nombre de participants, la durada de l'activitat i els punts logístics establerts. Així com definir qui gestionarà la provisió del material i amb quina antelació s'ha de tenir tot disponible. També cal preveure sistemes de transport, emmagatzematge i recollida posterior si escau.

Els materials poden provenir de diferents vies:

- **Mitjançant recursos propis de l'entitat organitzadora**
- **A través d'una petició a l'Agència de Residus de Catalunya**, que pot facilitar materials específics per a activitats de sensibilització i recollida de residus. La campanya **Let's Clean Up Europe!** a Catalunya ofereix un kit de recollida de residus a totes aquelles iniciatives que s'inscriguin a la seva plataforma.
- Gràcies a la **col·laboració amb altres entitats, escoles empreses o serveis municipals** que puguin aportar material disponible.



Let's Clean Up Europe! és una acció comuna a escala europea, es realitza cada any el segon cap de setmana de maig i promou la recollida de residus abandonats en espais naturals i urbans, amb l'objectiu de conscienciar la ciutadania sobre la problemàtica de les deixalles al medi ambient i fomentar la prevenció de residus i la participació ambiental.

PLANIFICACIÓ DE LA CURSA

Permisos i seguretat

Abans de confirmar la celebració de la cursa, s'ha de **consultar la normativa municipal o sectorial** que pugui afectar l'activitat (ús d'espais públics, tall de carrers, aforaments, seguretat...). També caldrà tenir en compte si la cursa passa per **entorns naturals on pugui haver-hi zones sensibles a la fauna o flora** i prendre les mesures adients per minimitzar la nostra afectació.

Per això, caldrà **contactar amb les administracions i ens responsables de la gestió del territori** abans de definir definitivament el recorregut. Segons el cas, pot ser convenient contactar amb:

- L'**ajuntament**, que pot informar sobre restriccions municipals, espais naturals d'interès local o altres condicionants del territori.
- L'**òrgan gestor de l'espai natural protegit**, si es desenvolupa dins d'un parc natural, un espai PEIN, una Reserva Natural o un espai de la Xarxa Natura 2000.
- El **Cos d'Agents Rurals**, especialment quan hi pugui haver afectacions sobre la fauna, risc d'incendi forestal o dubtes sobre la normativa aplicable.



Si cal, s'ha de **sol·licitar el permís** corresponent, presentant una descripció clara de l'activitat, amb informació sobre participants, recorregut, horari i mesures de seguretat previstes. Es recomana sol·licitar aquest permís **amb 3-4 mesos d'anticipació** ja que en alguns casos la resolució pot ser lenta.

Contactar amb l'administració també ens podrà servir per saber si ens poden proporcionar algun tipus de suport per al desenvolupament de l'activitat (cessió d'espais, senyalització...). També ens pot ajudar a l'hora de coordinar altres serveis locals que poden ser necessaris en funció de les dimensions de la cursa:

- **Brigades municipals o serveis de neteja**, per gestionar la recollida final dels residus
- **Polícia local**, en pas de recorreguts per via pública o zones amb trànsit
- Ús de **serveis sanitaris o de primers auxilis**, si es preveu una elevada participació o recorreguts amb dificultat.



PLANIFICACIÓ DE LA CURSA

Permisos i seguretat

La seguretat d'una cursa de plogging, no obstant, no depèn només d'una bona planificació, sinó també de disposar de les **assegurances adequades**.

L'**assegurança de responsabilitat civil és obligatòria** per a qualsevol activitat esportiva organitzada. Aquesta obligació deriva de l'article 62.3 del Text únic de la Llei de l'esport de Catalunya (Decret legislatiu 1/2000, de 31 de juliol) i es desenvolupa mitjançant el Decret 58/2010, de les entitats esportives de Catalunya. Aquesta assegurança ha de cobrir els possibles danys ocasionats a les persones participants, al públic assistent i a tercers durant el desenvolupament de l'activitat.

Pel que fa a l'**assegurança d'accidents**, la seva necessitat dependrà de les característiques de l'activitat i de la normativa que li sigui aplicable. En determinats supòsits, la legislació estableix l'obligació de disposar d'aquesta cobertura, com ara en activitats regulades pel Decret 56/2003, relatiu a les **activitats fisicoesportives en el medi natural, en activitats amb menors d'edat** regulades pel Decret 267/2016, o quan l'activitat s'organitza en el marc d'un **programa de voluntariat**, d'acord amb la Llei 25/2015, del voluntariat i de foment de l'associacionisme. En aquests casos, és important verificar quines obligacions concretes corresponen a l'organització, ja que poden variar segons el tipus d'activitat, l'entitat organitzadora o les persones participants.

En el cas dels **esportistes federats**, aquests disposen, amb caràcter general, d'una **assegurança d'accidents vinculada a la seva llicència esportiva**, d'acord amb la normativa esportiva estatal. Tanmateix, aquesta cobertura no s'estén als participants no federats ni substitueix les obligacions que pugui tenir l'organització respecte a la resta de persones participants.

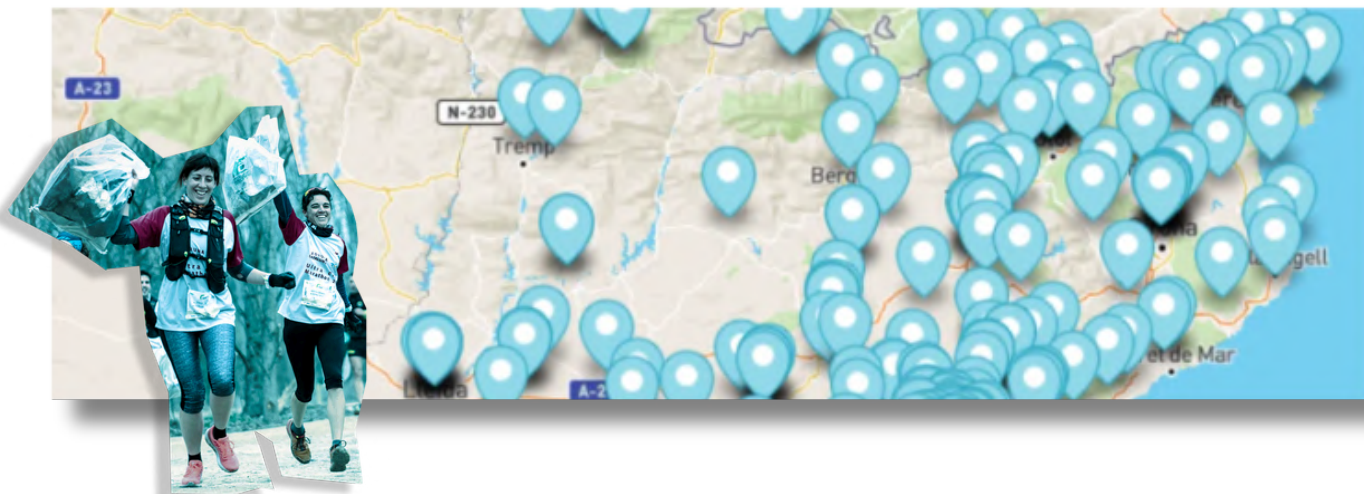
Atès que cada cursa pot presentar característiques diferents, és recomanable **consultar prèviament la normativa aplicable i verificar amb l'administració competent o amb la companyia asseguradora** que es disposa de totes les cobertures necessàries abans de celebrar l'activitat.

PLANIFICACIÓ DE LA CURSA

Coordinació amb agents del territori

Per tal de fer una cursa arrelada al territori i amb la màxima participació social possible és recomanable **contactar prèviament amb les entitats del territori** per veure l'interès que tenen a col·laborar en l'organització de la cursa (centres educatius, entitats ambientals, entitats de voluntariat, associacions de veïns, esports...).

Contactar amb **entitats ambientals** de la zona és altament recomanable ja que sovint tenen informació detallada dels espais naturals que poden ser interessants per tenir en compte a la nostra planificació. A la plataforma de **Voluntariat Ambiental** trobaràs un **mapa d'entitats** per consultar les entitats que pots trobar a prop teu i posar-t'hi en contacte.



**Voluntariat
Ambiental**
a Catalunya

El portal www.voluntariatambiental.cat, impulsat des de la XCN, és un punt de trobada entre persones, escoles i empreses que vulguin implicar-se amb les entitats ambientals.

COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

- En aquesta fase es posa en marxa la **connexió entre l'activitat i el públic al qual s'adreça**.
- La comunicació serveix per **explicar la iniciativa, generar interès, convocar participants i transmetre el missatge ambiental** que dona sentit a la cursa. Cal fer-ho de manera clara, coherent i amb un to adequat al perfil de les persones a qui va dirigida.
- Paral·lelament, la **gestió d'inscripcions** permet tenir un control bàsic sobre el nombre de participants, planificar millor la logística i establir un primer vincle entre l'organització i les persones que prendran part en l'activitat.
- Segons l'abast de la cursa, aquestes accions poden ser molt senzilles o requerir una planificació més elaborada. Però en qualsevol cas, una bona comunicació i una gestió acurada de les inscripcions contribueixen a reforçar l'impacte social de la cursa i a facilitar-ne l'organització interna.

COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

Difusió Creació del missatge i identitat de l'activitat

Abans de començar a difondre l'activitat, cal definir **quin missatge es vol transmetre**. Aquest missatge ha de recollir tant l'objectiu ambiental de la cursa com el valor de la participació ciutadana. Pot ser un missatge breu, però ha de ser **coherent, entenedor i adaptat al públic** que es vol convocar.

És igualment important dissenyar una **identitat visual pròpia** per a l'activitat, encara que sigui senzilla: logotip, combinació de colors, imatge de capçalera... Aquests elements ajuden a reforçar el reconeixement i a donar cohesió als materials de comunicació.

La difusió ha de ser **planificada amb intenció**. No es tracta només de publicar, sinó de fer arribar el missatge a les persones adequades pel canal més efectiu. Per això és útil definir amb antelació:



Quins **canals** es faran servir (xarxes socials, correu, pàgina web, premsa local...)



Quin és el **calendari de publicacions** (amb prou antelació i recordatoris)



Qui s'encarrega de cada canal o acció de difusió



Si l'activitat forma part d'un **projecte més gran** o s'alinea amb campanyes institucionals (com Let's Clean Up Europe), és important aprofitar aquest marc per amplificar l'abast del missatge

També pot ser útil:

- Preparar **notes de premsa** per mitjans locals.
- **Enviar correus personalitzats** a col·lectius, entitats o escoles del territori.
- Realitzar una **roda de premsa** per atraure la premsa local i afavorir inscripcions.
- És important fer visible la **col·laboració** d'altres entitats, administracions o empreses en l'organització de la cursa.
- Incloure els logotips als **materials de difusió**, fer **mencions públiques** a xarxes o als discursos de tancament, i **agrair la participació** de totes les parts implicades ajuda a construir relacions de confiança i a consolidar futures col·laboracions.
- També pot ser interessant **compartir els resultats de participació i impacte** amb les entitats col·laboradores un cop acabada l'activitat, com a forma de retorn i reconeixement.

COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

Difusió

Disseny de materials de difusió

Un cop definit el missatge i la identitat, cal preparar els materials que es faran servir per comunicar la cursa. Aquests materials poden ser **digitals o impresos**, i han d'adaptar-se al format i al canal per on es difondran.

Entre els materials habituals hi pot haver:

- **Cartells informatius.**
- **Imatges per a les xarxes socials.**
- **Missatges de correu electrònic o newsletters.**
- **Fulls informatius o tríptics.**

És recomanable que **tots els materials incloguin la informació essencial** (data, lloc, com participar, organització i col·laboradors) i que mantinguin una **mateixa línia gràfica**. També convé tenir una versió de cada material amb el logotip de les entitats col·laboradores i, si escau, de les administracions públiques implicades.



COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

Inscripcions

Cal decidir si la cursa requerirà **inscripció prèvia** o si serà **oberta**. Aquesta decisió depèn de la dimensió, la logística i les necessitats de control de l'activitat.

En aquelles curses que es desenvolupin per **etapes** o en què els participants hagin de competir o participar per **equips**, també serà necessari definir el sistema d'inscripció més adequat. Es pot optar perquè cada membre s'inscrigui individualment, incorporant un **identificador que permeti vincular-lo al seu equip**, o bé perquè una **única persona faci la inscripció de tot l'equip**, introduint les dades de tots els seus membres. Cada opció presenta avantatges i inconvenients, tant des del punt de vista de la gestió com de la recollida de dades. En cas que sigui necessari registrar participants/equips, és important:



Crear un **formulari senzill** (amb eines com *Google Forms*, *formularis web*...)



Recollir només les **dades imprescindibles** (nom, edat, contacte...)



Incloure una **autorització per a l'ús d'imatges**, si es faran fotografies



Informar de manera clara sobre les **condicions de participació**



És convenient designar una **persona responsable** de la gestió de les inscripcions, que faci el seguiment dels participants inscrits, controli les places disponibles (si n'hi ha un límit) i pugui atendre incidències o modificacions.

Una vegada formalitzada la inscripció, és recomanable mantenir una **comunicació fluida amb les persones participants** fins al dia de la cursa. Enviar informació pràctica sobre l'horari, el punt de trobada, el material necessari, possibles canvis d'última hora o recomanacions contribuirà a millorar l'experiència dels participants i facilitarà el bon desenvolupament de l'activitat.

Les inscripcions també ens serviran per a tenir la informació necessària per a la tramitació de les **assegurances dels participants** de manera que caldrà assegurar que estem recollint totes les dades que ens demani l'asseguradora.

COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

Gestió del voluntariat

Comptar amb persones voluntàries per a l'organització de la cursa ens pot ser de molta ajuda per a garantir que tenim tot l'equip humà que necessitem, no obstant, també són persones a les que caldrà atendre i cuidar per aconseguir que se sentin bé realitzant la seva tasca.

El voluntariat pot assumir funcions molt diverses: des de l'acollida dels participants i la gestió de punts d'avituallament fins al suport en el pesatge de residus, la transmissió d'informació o l'ús d'eines de caracterització i geolocalització.

Perquè aquest suport sigui realment útil, cal que estigui **ben organitzat, informat i motivat**.

La **captació i selecció prèvia** del voluntariat, juntament amb una **formació clara i adaptada**, garanteixen que cada persona sàpiga quin rol ha d'assumir i què s'espera d'ella. Això contribueix no només a la fluïdesa logística de l'activitat, sinó també a la seguretat, la qualitat del registre de dades i la satisfacció de l'equip organitzador.

Una bona coordinació també implica fer un **seguiment proper del voluntariat abans i durant la cursa, resoldre dubtes, mantenir canals de comunicació oberts i reconèixer la seva implicació**. La clau és que cada persona se senti part d'un equip útil, valorat i alineat amb els objectius de l'activitat.



COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

Gestió del voluntariat

Captació i selecció del voluntariat

Per captar persones voluntàries cal fer una **difusió clara i atractiva** de la convocatòria. Es pot fer a través dels canals de comunicació de l'organització però també és recomanable **implicar entitats del territori** com escoles, grups de joves, associacions ambientals o socials, etc.

La crida ha de contenir:

- Una **descripció breu** de l'activitat
- **Tasques** a desenvolupar
- **Hora i lloc** de la cursa
- Possibles **beneficis de participar-hi** (impacte ambiental, reconeixement, experiència...)
- Un **contacte** on enviar les candidatures amb la següent informació bàsica:
 - Nom i dades de contacte
 - Disponibilitat horària
 - Edat
 - Si tenen alguna **experiència prèvia o limitació física** a tenir en compte

El missatge haurà de ser **directe i concret** per tal de captar perfils adequats i motivats.

Amb totes les candidatures rebudes i la informació obtinguda ja es pot configurar la llista definitiva de persones voluntàries i confirmar la seva participació.





COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

Gestió del voluntariat

Formació prèvia

Totes les persones voluntàries han de rebre una **formació bàsica abans del dia de la cursa**. Aquesta sessió podrà ser **presencial o en línia** i haurà d'incloure:



Objectius generals de la cursa i el seu **valor ambiental i social**



Les **funcions** assignades i les **expectatives** de comportament



Les **normes de seguretat i d'atenció** a les persones participants



Introducció a les tasques que hauran de realitzar el dia de la cursa, definint de forma clara el rol i funcions de cada persona.

Es recomana **complementar la sessió amb un document resum** o una infografia clara amb les instruccions essencials, perquè les persones voluntàries el puguin consultar en qualsevol moment.

Des del moment en què es confirma la participació, cal mantenir una **comunicació fluïda i directa amb el voluntariat**. Durant el dia de la cursa també serà necessari garantir que totes les persones voluntàries tenen possibilitat de comunicació amb l'organització.

Un cop finalitzada la cursa, és important **agrair la col·laboració del voluntariat**. Aquest reconeixement reforça el vincle amb les persones voluntàries i pot facilitar la seva participació en futures edicions o activitats similars.

CRITERIS DE SOSTENIBILITAT



- A l'hora de planificar la nostra cursa podem fer que aquesta vagi més enllà i que compleixi altres **críteris de sostenibilitat i solidaritat que marquin la diferència** amb altres esdeveniments.

CRITERIS DE SOSTENIBILITAT

Prevenció de residus

Per tal que la nostra cursa de plogging tingui coherència amb la seva finalitat és necessari tenir molt en compte la **quantitat de residus que produirà la nostra pròpia cursa i l'impacte que aquesta tindrà al medi natural**.



El millor residu és aquell que no es genera!

També serà interessant intentar disminuir, no només la generació de residus, sinó també la **petjada ecològica global** de la nostra cursa.

En aquest sentit hi ha diversos aspectes clau que es poden tenir en compte per tal de reduir possibles residus:

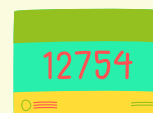
Avituallaments: es recomana **reduir al màxim l'ús d'envasos d'un sol ús** i de productes envasats individualment. Sempre que sigui possible, es prioritzaran productes locals, de temporada i ecològics. Per exemple, si es donen barretes energètiques, oferir-ne aquelles que en comprar-les no estiguin envasades individualment.



Aigua: és indispensable garantir l'accés a aigua potable per a totes les persones participants. Per reduir la generació de residus, es desaconsella l'ús d'ampolles i gots de plàstic d'un sol ús. Com a alternativa, es poden utilitzar garrafes o bidons amb aigua de l'aixeta, assegurant que els recipients siguin aptes per a l'emmagatzematge i distribució d'aigua de boca. Es recomana **demanar als participants que portin el seu got o bidó** i que l'organització no en faciliti.



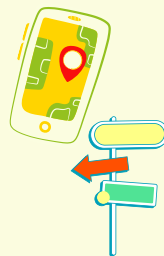
Dorsals: es prioritzarà que els dorsals estiguin fabricats amb **materials reciclats, reciclables o biodegradables** en la seva elaboració. També es recomanarà que els participants portin les seves agulles imperdibles de casa o altres elements per subjectar els dorsals.



CRITERIS DE SOSTENIBILITAT

Prevenició de residus

Senyalització del recorregut: s'evitarà al màxim la utilització d'elements de senyalització. Es recomana que els participants segueixin el recorregut de la cursa mitjançant **dispositius digitals** (rellotges amb GPS o mòbils). Quan siguin necessaris, es procurarà que estiguin fets de **materials biodegradables o que es puguin aprofitar per a curses posteriors** (per exemple, senyalitzant camins amb teles fetes de roba) i es retiraran completament un cop finalitzada la cursa.



Recorregut: el traçat evitarà zones naturals especialment sensibles, espais amb presència d'espècies vulnerables o àrees amb risc elevat d'erosió, amb l'objectiu de minimitzar l'impacte ambiental de l'activitat.



Bossa del corredor: es recomana no lliurar bosses promocionals o corporatives. En cas que es decideixi oferir algun obsequi, es prioritzaran productes útils que fomentin hàbits sostenibles i saludables, com ara **porta-entrepans reutilitzables, sabó ecològic, productes de productors locals o gots reutilitzables**.



Infraestructura: els elements de gran format, com ara arcs de sortida i arribada, carpes o altres materials logístics, es dissenyaran amb criteris de reutilització a llarg termini. Per aquest motiu, s'evitarà incorporar-hi dates o elements gràfics que en limitin la reutilització en futures edicions. També es prioritzarà l'ús de materials reciclables, reutilitzables o de fàcil degradació.



Classificació de residus: els residus que es generin durant la cursa es classificaran correctament d'acord amb els criteris de recollida selectiva establerts al municipi o territori on es desenvolupi l'activitat.



Briefing: durant les sessions informatives prèvies es fomentarà una conducta respectuosa amb l'entorn. Es recordarà a les persones participants la importància de no abandonar residus, no sortir dels camins senyalitzats, evitar fer dreceres, reduir el soroll i respectar la flora i fauna.



CRITERIS DE SOSTENIBILITAT

Curses solidàries

I si fem un pas més enllà i, a més de sostenible, convertim el nostre esdeveniment en una iniciativa encara més solidària?

Les curses de plogging poden ser una excel·lent oportunitat per **recaptar fons per a una entitat ambiental** que, igual que vosaltres, treballi per construir un món millor i per conservar el nostre territori.

Aquestes organitzacions duen a terme una tasca imprescindible al llarg de tot l'any, però sovint la seva feina passa desapercebuda i no rep el reconeixement que mereix.

A la plataforma de Voluntariat Ambiental trobaràs un mapa d'entitats per consultar les entitats que pots trobar a prop teu.

Vincular l'acció de plogging amb una donació a una entitat ambiental pot incentivar encara més la participació, ja que permet **practicar esport alhora que es contribueix a una causa de gran impacte**. A més, és una bona manera de **conèixer entitats del territori i reforçar la xarxa local**.



La **cursa UCM** promou aquesta vessant solidària: tot i que la inscripció és gratuïta, cada equip o entitat organitzadora realitza una donació mínima de 300 €, que es destina íntegrament a una entitat o projecte de conservació del territori.



Aquestes aportacions es gestionen a través del portal **Donant Ambiental**, fet que permet als donants beneficiar-se de les corresponents deduccions fiscals.



CRITERIS DE SOSTENIBILITAT

Certificació i bones pràctiques

Hi ha diversos segells disponibles que poden certificar que la vostra cursa compleix criteris de sostenibilitat i solidaritat:

SEGELL PETJADA VERDA

Està pensat per a aquells esdeveniments que no es conformen només a minimitzar el seu impacte ambiental, sinó que volen anar un pas més enllà i generar un impacte positiu sobre la natura. Amb aquest reconeixement es posa en valor la **dobla dimensió dels esdeveniments**: d'una banda, **avançar cap a models cada vegada més sostenibles** i, de l'altra, **promoure l'apadrinament, les donacions i la implicació ciutadana** en iniciatives que contribueixen a la conservació del nostre patrimoni natural.



Per obtenir el segell, **l'esdeveniment ha d'apadrinar una entitat ambiental**, és a dir, donar-la a conèixer entre les persones participants i fer-hi una aportació econòmica simbòlica, l'import de la qual queda a criteri de cada organització.

A més de l'apadrinament, cal emplenar un **qüestionari d'autoavaluació** que permet valorar diferents aspectes de sostenibilitat i inclusió de l'esdeveniment. Cada resposta suma punts fins a un màxim de 43, i a partir de 20 punts ja es pot obtenir el segell. Més enllà de l'avaluació, aquest qüestionari està concebut com una eina pràctica per identificar oportunitats de millora i inspirar noves accions que facin l'esdeveniment més sostenible, inclusiu i compromès amb el territori.

El segell té una **vigència de dos anys, sempre que es mantingui l'apadrinament** de l'entitat ambiental escollida.



La **UCM** compta amb el segell petjada verda, un reconeixement a la seva trajectòria com a cursa de referència que uneix l'esport amb la conservació de la natura.

CRITERIS DE SOSTENIBILITAT

Certificació i bones pràctiques

SEGELL VERD - FEEC

(Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya)

Pretén ser una eina d'assessorament i aprenentatge efectiva que ajudi les organitzacions a avançar cap a una pràctica més conscient i respectuosa en el medi natural, impulsant activitats de muntanya que tinguin un mínim impacte ambiental i que, alhora, promoguin la sostenibilitat.



El segell es fonamenta en el compliment del Codi de Bones Pràctiques (CBD), que es va redactar l'any 2017 per un grup de treball multidisciplinari en què va participar l'administració i diferents actors del territori, entre ells la FEEC. Per valorar el compliment d'aquestes bones pràctiques cal obtenir una puntuació mínima de 37 punts en el formulari d'avaluació.

Per obtenir-ho també és de compliment obligatori fer un **donatiu econòmic a una entitat local que vetlli pel medi ambiental**. La quantitat no és rellevant i serà d'elecció lliure per a l'entitat organitzadora.

El compliment d'aquests requisits per a l'obtenció del segell serà seguit i avaluat per una persona designada per la federació.

Les entitats federades de la FEEC tenen el segell bonificat al 100%, només hauran de proporcionar allotjament al personal arbitral assignat, en cas necessari. Per la resta d'entitats i empreses privades o públiques, que no formin part de la FEEC, s'estableix un cost d'homologació i renovació de l'acreditació que s'estipula a la normativa del segell.

El segell té una **validesa de 3 anys** després de la seva obtenció, a comptar a partir de la primera edició després de l'homologació, sempre que no s'hagi fet cap canvi des de la sol·licitud del segell. Passat aquest període s'haurà de sol·licitar la renovació, refent de nou el mateix procés estipulat en aquest reglament.

EXECUCIÓ DE LA CURSA



- En aquesta fase es posa en pràctica tot allò que s'ha planificat prèviament.
- Durant l'execució cal tenir resolt aspectes com el muntatge de l'espai (sortida, arribada, punts de suport...), la distribució de materials i subministraments, la senyalització (o no senyalització) del recorregut i la presència d'equips de suport al llarg del trajecte. Tot ha d'estar preparat abans que arribin els participants, amb una organització clara i àgil.
- Un cop la cursa està en marxa, la tasca principal és fer-ne un **seguiment actiu**: garantir que cada punt logístic funciona, que els participants compten amb el que necessiten i que qualsevol incidència es pugui resoldre amb rapidesa. La coordinació de l'equip organitzador i la comunicació interna seran fonamentals per mantenir la fluïdesa i assegurar una bona experiència per a tothom.
- Aquesta fase exigeix **capacitat d'adaptació, eficàcia i bona entesa entre totes les persones implicades**. Si tot funciona, la cursa flueix; i si hi ha imprevistos, tenir una estructura sòlida i ben distribuïda permet assumir-los sense comprometre la qualitat de l'activitat.

EXECUCIÓ DE LA CURSA

Muntatge i coordinació

El muntatge dels espais és un dels primers passos pràctics de la jornada. Cal preparar les **zones de sortida i arribada**, així com tots els **punts intermedis** que estiguin previstos (avituallaments, punts de suport, zones d'activitats complementàries...). Cada espai ha de comptar amb el material necessari per garantir un funcionament fluid i ordenat.

A més, és fonamental **senyalitzar el recorregut** correctament per orientar les persones participants i garantir-ne la seguretat, **evitant l'ús excessiu de materials físics d'un sol ús**, que sovint acaben abandonats. Tot i que en molts casos la normativa exigeix senyalitzar, cal prioritzar sistemes alternatius com el seguiment per GPS o l'ús del track al mòbil o rellotge.



A la **UCM**, s'ha testat el seguiment dels equips en temps real mitjançant sistemes de geolocalització i reforçant els punts conflictius amb personal voluntari. Això evita generar residus innecessaris i permet un millor control del recorregut.

Ha d'estar tot preparat i revisat abans de l'arribada dels participants per assegurar-ne el correcte funcionament.

Perquè tot funcioni com s'ha previst, és essencial que hi hagi una **coordinació fluïda i centralitzada entre les persones responsables** de cada àmbit. Cada punt logístic hauria de tenir una persona referent, en contacte amb una coordinació general que pugui prendre decisions i donar resposta ràpida a qualsevol situació. Durant la cursa, cal mantenir els canals de comunicació oberts, disposar de llistes de tasques i funcions assignades, i tenir prevista una estructura de suport per si cal fer relleus, cobrir baixes o adaptar-se a canvis d'última hora.

Una coordinació sòlida dona seguretat, permet anticipar problemes i fa que l'activitat flueixi de manera natural. És un dels aspectes més rellevants per garantir una bona experiència tant per al públic com per a l'equip que hi treballa.



EXECUCIÓ DE LA CURSA

Desenvolupament de l'activitat i gestió d'incidències

El dia de la cursa és el moment de posar en pràctica tota la planificació realitzada. Una bona coordinació de l'equip organitzador permetrà que l'activitat es desenvolupi amb normalitat, garantirà una resposta ràpida davant qualsevol incidència i contribuirà a oferir una experiència positiva a totes les persones participants.

Abans de donar el tret de sortida és recomanable **reunir tot l'equip organitzador per fer un darrer repàs de la jornada**. Aquesta reunió hauria de servir per recordar els horaris, confirmar que tot el material és al seu lloc, revisar els protocols de seguretat i assegurar que cada persona coneix les seves funcions i els canals de comunicació establerts.

Durant el desenvolupament de l'activitat és fonamental mantenir una **comunicació fluida** entre totes les persones que formen part de l'organització. Disposar d'una distribució clara de rols i responsabilitats facilitarà la presa de decisions i permetrà gestionar de manera àgil qualsevol incidència que pugui sorgir. És recomanable que **cada àmbit tingui una persona responsable**, per exemple: gestió de les inscripcions i atenció a participants; coordinació de les persones voluntàries; seguiment del recorregut...

Al llarg de la cursa és convenient **fer un seguiment de l'evolució dels participants**, especialment en activitats de gran format o amb recorreguts llargs. Si el recorregut és extens, pot ser útil situar persones voluntàries en punts estratègics per **orientar els participants, controlar els encreuaments, informar de possibles riscos i comunicar qualsevol incidència a la coordinació**.

EXECUCIÓ DE LA CURSA

Desenvolupament de l'activitat i gestió d'incidències

Entre les **incidències més habituals** que poden aparèixer hi ha:

- **Participants desorientats o que abandonen** el recorregut.
- Petits **accidents** o **incidències mèdiques**.
- **Canvis meteorològics** sobtats.
- **Saturació** en alguns punts del recorregut.
- Aparició de **residus voluminosos o perillosos** que no es poden retirar amb seguretat.
- **Problemes logístics** relacionats amb el material o els avituallaments.



És important que l'equip organitzador conegui prèviament el **procediment a seguir** en cadascun d'aquests casos i disposi dels contactes necessaris per activar els serveis d'emergència si fos necessari.

Durant tota l'activitat també és recomanable **transmetre missatges de sensibilització ambiental**. Les persones voluntàries i l'equip organitzador poden recordar als participants la importància de separar correctament els residus, respectar la flora i la fauna, evitar sortir dels camins establerts i actuar sempre amb criteris de seguretat i respecte per l'entorn.

Finalment, abans de donar per acabada la jornada, cal **comprovar que no queda cap participant al recorregut, retirar tota la senyalització temporal, revisar que no quedi material abandonat i assegurar que els residus recollits s'han transportat correctament** fins al punt d'emmagatzematge o de gestió previst.

Un bon desenvolupament de la cursa no només garanteix la seguretat i el bon funcionament de l'activitat, sinó que contribueix a transmetre una imatge professional de l'organització i reforça el compromís dels participants amb la conservació del medi ambient.

EXECUCIÓ DE LA CURSA

Gestió de residus generats durant la cursa

Tot i que **l'objectiu principal d'una cursa de plogging és recollir residus de l'entorn**, cal tenir molt present que l'activitat en si mateixa **també pot generar-ne**. Per això, és fonamental **minimitzar al màxim la generació de residus propis i**, alhora, assegurar-ne una correcta separació i gestió. Per evitar incoherències i garantir que la cursa sigui realment sostenible, es recomana:



Preveure la generació de residus des de la planificació: pensar en **opcions reutilitzables** (gots, cantimplores, fruita sense embolcalls, cartells en suport durador...) i minimitzar els materials d'un sol ús: cal **evitar plàstics prescindibles, papereria excessiva o embolcalls individuals**.



Ubicar **contenidors de recollida selectiva a cada punt d'avituellament** o d'activitat. És important que estiguin ben identificats (amb pictogrames o cartells clars) i que estiguin supervisats per una persona responsable. **Pesar, separar i registrar** també aquests residus juntament amb els recollits a l'entorn, per poder tenir una visió completa de l'impacte de la jornada.



Evitar el malbaratament alimentari: deixar que cada persona agafi el menjar que necessiti i **no donar packs estàndard** pot ajudar a evitar aquest malbaratament. També cal tenir present on podem portar tot aquell menjar en bon estat que pugui sobrar de la cursa, sovint hi ha entitats de la zona que poden aprofitar-ho.



Garantir que **els materials distribuïts als participants** (com bosses o guants) **es puguin recollir un cop acabada l'activitat i reutilitzar** en futures edicions, evitant així que es converteixin en nous residus.

Així mateix, **formar els equips i al voluntariat** sobre aquesta qüestió és essencial: explicar que, a més de recollir deixalles del territori, cal evitar generar-ne. Incorporar aquest enfocament ajuda a reforçar el missatge pedagògic de la cursa i a fer que l'activitat sigui un model d'esdeveniment ambientalment responsable.

GESTIÓ DE RESIDUS RECOLLITS

- En aquesta fase es **transforma l'esforç de la cursa en impacte real a favor del medi ambient**. Es dona forma a un dels objectius centrals de la cursa de plogging: **la recollida de residus abandonats i la seva gestió responsable**. És el moment en què l'esforç de participants i voluntariat es tradueix en resultats tangibles, mesurables i útils per a la reflexió posterior.
- La **recollida, el pesatge i la separació dels residus** permeten quantificar l'impacte de l'activitat, visibilitzar el problema dels residus al territori i generar dades reals que poden servir per a la comunicació, la sensibilització i la presa de decisions futures.
- Per garantir una bona gestió, cal haver previst amb antelació les fraccions que es recolliran, els sistemes de pesatge, els punts logístics on es realitzarà la separació i el procediment per registrar les dades. La implicació del voluntariat i la coordinació dels equips són també aquí elements clau.
- Finalitzada la separació i el registre, totes les dades recollides han de ser consolidades en un únic document o sistema de gestió. El tractament de dades és essencial per poder fer un balanç general de la jornada, calcular l'impacte total i preparar l'informe tècnic. També serveix per comparar edicions, detectar patrons i millorar l'organització en futures curses.
- Una recollida ben organitzada, amb dades ben tractades i una separació correcta, reforça la credibilitat de l'activitat, la seva utilitat pràctica i el seu valor com a eina de transformació ambiental i social.

GESTIÓ DE RESIDUS RECOLLITS

Pesatge i separació

Durant la cursa, les persones participants aniran omplint bosses amb els residus trobats al recorregut. Aquestes bosses s'hauran **d'agrupar i recollir als diferents punts logístics** (poden ser els punts d'avituallament o, si n'hi ha un de sol, a l'arribada).

És important **garantir que cada bossa es pugui atribuir a un participant**, equip o tram concret (segons el format de la cursa) per facilitar-ne la traçabilitat. Aquesta organització facilitarà el pesatge i la posterior separació per fraccions.



Abans de separar els residus per fraccions, cal **pesar cada bossa sencera per obtenir el total recollit**. El criteri de pesatge pot variar en funció del format de la cursa: per persona, per equip, per tram...

El pesatge es pot fer amb **balances de ganxo o bàscules de peu**, col·locades als punts d'arribada o als punts d'avituallament. És recomanable que hi hagi una persona **voluntària encarregada** de fer aquesta tasca i anotar correctament el pes de cada bossa en un full o sistema de registre establert.

És fonamental recordar l'ús de la **tara**; no deduir el pes sense residus és un error molt habitual i pot alterar el resultat final. També és recomanable tenir **bateries o piles de recanvi**.

GESTIÓ DE RESIDUS RECOLLITS

Pesatge i separació

Un cop pesats els residus de cada persona, equip, tram, etc. es podran **obrir les bosses i classificar els residus** segons les fraccions determinades. Aquesta fase és clau per garantir una gestió correcta dels residus i per disposar de dades útils per a l'anàlisi posterior.

Habitualment, les fraccions inclouen: **envasos, rebuig, orgànica, paper i cartró, vidre** o d'altres categories específiques si es fa una caracterització més detallada (construcció, pneumàtics...). Cal adaptar-se a les fraccions oficials que utilitza el servei local de gestió de residus per assegurar que el material recollit pugui ser tractat correctament un cop finalitzada l'activitat.



És important disposar de **contenidors o sacs diferenciats**, amb la senyalització corresponent, i que la tasca sigui realitzada o supervisada per persones formades.

Cada **fracció** dels residus recollits ha de ser **pesada per separat**. Això permet conèixer quina tipologia de residus s'ha trobat més freqüentment i obtenir una visió més precisa de l'impacte detectat al territori. Els pesos s'han de registrar per fracció, referits al conjunt total de residus recollits durant la cursa, no pas per equip ni per residus generats pròpiament per l'activitat.



Us facilitem una **fitxa d'exemple**, provinent del *Let's Clean Up*, per al **registre de les diferents fraccions de residus recollits**.

GESTIÓ DE RESIDUS RECOLLITS

Caracterització de residus



La caracterització de residus: el valor de la ciència ciutadana

Tot i que no totes les accions de plogging o recollida van acompanyades d'una caracterització de residus, **és un pas altament recomanable i de gran valor afegit.**

Fer una caracterització de residus consisteix a **obrir les bosses recollides per classificar, comptar i registrar minuciosament el tipus d'objectes i materials** que s'han trobat (envasos, plàstics, burilles, etc.). Aquest procés és el que connecta directament la nostra acció de voluntariat amb la **ciència ciutadana**, ja que transforma el que seria una simple recollida de deixalles en una aportació de dades científiques reals i rigoroses, generades per la pròpia comunitat, per entendre la magnitud del problema en el territori.

Sovint es pensa que una acció de neteja acaba quan les bosses estan plenes, però si només recollim, és l'equivalent a "*passar la fregona mentre l'aixeta continua oberta*".

El gran valor de classificar i comptar els residus és anar a l'arrel del problema: les dades obtingudes al camp permeten elaborar informes i conclusions clau per asseure's a parlar amb els sectors econòmics directament vinculats a una major generació de residus. D'aquesta manera, es poden identificar els actors responsables, exigir a les empreses dissenys més sostenibles i, alhora, aportar arguments sòlids a les administracions per impulsar millores legals i noves normatives.

En definitiva, no només netegem el territori durant un dia, sinó que recollim dades de qualitat per **demostrar la necessitat de canviar el model actual de producció i consum.**

GESTIÓ DE RESIDUS RECOLLITS

Caracterització de residus

Per fer-ho possible i obtenir aquesta fotografia més acurada respecte a la tipologia de residus, és indispensable seguir un **protocol de mostreig de les bosses**.

Per això, es durà a terme la caracterització d'algunes bosses seleccionades de manera **aleatòria** en cadascun dels punts d'avituellament; es proposa com a mostra un **mínim de 3 bosses per punt o bé una bossa per equip** participant i punt de separació de residus.



Aquesta acció comporta aplicar de manera rigorosa el mètode establert, en el qual es fa el recompte exacte de cadascun dels residus i s'anota al [formulari disponible a la web de l'Agència de Residus de Catalunya](#), introduint també els resultats a aplicacions de referència com [Basuraleza](#), [e-Litter](#) (per a accions en boscos i rius) o [Marnoba](#) (per a espais de platja).



GESTIÓ DE RESIDUS RECOLLITS

Punts negres, residus voluminosos o perillosos

En la cursa és possible la presència de residus que per la seva naturalesa no sigui possible la seva retirada per part dels participants, per raó de volum, pes, tipologia, perillositat o ubicació de difícil accés.

La **geolocalització** és especialment útil per **identificar aquells residus que no es poden recollir**. En el context d'una cursa de plogging, aquests residus acostumen a ser mobles, electrodomèstics, restes d'obra o materials perillosos, com plaques o baixants amb amiant.

Per tal que es pugui aplicar durant la cursa, cal:

- **Informar els participants** abans de començar (breument, amb una fitxa o cartell).
- Recomanar una **aplicació** que permeti fer la foto, registrar la ubicació i descriure el residu.
- Indicar els criteris: **només residus no transportables**, evitar duplicats i ser clars amb la descripció.

Aquesta acció pot fer-se durant la cursa, de forma ràpida i senzilla. Només cal que els participants tinguin el mòbil a mà i que s'hagin descarregat l'app obertament recomanada per l'organització.

Als següents enllaços podreu descarregar una infografia útil amb [consells de seguretat](#) a tenir en compte en una acció de neteja i una de com gestionar residus perillosos com la [uralita i l'amiant](#). 

Alhora és important que en arribar als **punts d'avituallament**, l'organització demani de forma recurrent a tots als participants si han identificat algun **punt negre o llocs amb residus que no han pogut recollir**.



Litterati és una app dissenyada per a identificar, geolocalitzar i catalogar residus a nivell mundial.

GESTIÓ DE RESIDUS RECOLLITS

Transport i destinació final dels residus

Els residus que s'hagin recollit als diferents punts d'avituellament hauran de ser transportats a un **únic punt final** on s'acabarà de gestionar la seva recollida final. Aquest espai ha de ser **fàcilment accessible per als vehicles de recollida**, permetre la classificació dels residus i evitar que aquests es dispersin o interfereixin amb el desenvolupament de l'activitat.

Pel que fa a la gestió final dels residus, i el seu transport a destí hi ha diverses opcions en funció de les característiques de la cursa, i sobretot d'acord amb la llicència d'activitat subscrita amb cadascun dels ajuntaments per on hi ha un punt d'avituellament i separació de residus, i/o dels gestors de l'espai natural.

En la llicència d'activitat cal acordar:



La **ubicació, horari i tipologia de fraccions** de residus recollits per la seva correcta gestió posterior pel servei municipal o el gestor de l'espai natural.



La dotació de **bosses o contenidors extres per la separació** de residus proporcionat per l'ajuntament o el gestor de l'espai.



Excepcionalment, es pot acordar amb l'ajuntament o el gestor del parc, el **trasllat dels residus per part de l'organització** a la deixalleria municipal o als contenidors corresponents de carrer. No es pot fer aquesta gestió de forma unilateral, cal haver-ho parlat i consensuat la gestió final dels residus recollits. **En cap cas es deixaran els residus en un punt no acordat prèviament.**



Col·laboració amb empreses gestores de residus o altres entitats especialitzades en el cas d'activitats de gran format o quan es prevegi la recollida de residus especials, si així s'ha acordat amb l'ajuntament o el gestor del parc. En tot cas, el responsable últim de la gestió dels residus és l'organització de l'esdeveniment.

RETORN I AVALUACIÓ DE L'IMPACTE



- El tancament de la cursa és una fase clau per **consolidar l'impacte de l'activitat i projectar-ne els resultats** més enllà del dia de l'acció.
- Compartir els resultats, difondre les imatges i agrair la col·laboració de les persones implicades no és només una qüestió de transparència o cortesia. És una manera de **donar valor al que s'ha fet, generar consciència ambiental i obrir la porta a noves accions**.
- Una bona gestió del retorn i la sensibilització permet implicar més gent, reconèixer l'esforç col·lectiu i donar continuïtat a la feina feta. També pot convertir les dades recollides durant la cursa en una eina útil per a la gestió del territori, especialment quan es comparteixen amb administracions i entitats locals.
- Aquesta fase final, si es cuida bé, transforma la cursa en una acció amb sentit, impacte i projecció social i institucional.

PLANIFICACIÓ DE LA CURSA

Comunicació de resultats

Un cop finalitzada la cursa és recomanable **compartir els resultats** de l'activitat amb els participants.

- **Total de residus recollits**
- **Fraccions i tipologies predominants**
- **Nombre de participants i/o equips**

Aquest retorn no només reforça la satisfacció de les persones participants, sinó que ajuda a fer visible el valor de l'acció dins i fora de l'organització.

Més enllà de les xifres, compartir l'experiència viscuda durant la cursa aporta un valor humà i emocional que ajuda a fer créixer el missatge. La **difusió d'imatges, anècdotes o testimonis** pot reforçar moltíssim el record de l'activitat i connectar amb persones que no hi han participat, però que poden sentir-se interpel·lades.



Per poder fer bé aquest punt caldrà haver-ho previst abans i **comptar amb algú que faci fotografies** durant l'activitat.

És recomanable no només fer fotos de la sortida i l'arribada dels participants sinó establir **punts de fotografia intermitjos** durant el recorregut de la cursa.

Finalment, cal fer un **agraïment explícit a totes les persones i col·lectius** que han fet possible la cursa. Un missatge directe, una menció en xarxes o un petit reconeixement pot tenir molt valor per a qui hi ha dedicat temps i energia.

Reforçar aquest vincle ajuda a crear comunitat i a assegurar que el missatge ambiental que es vol transmetre es mantingui viu més enllà del dia de la cursa.

PLANIFICACIÓ DE LA CURSA

Indicadors d'impacte

També serà important fer **retorn de resultats a totes les entitats o administracions** que hagin col·laborat en l'organització. Els resultats es poden presentar en un **document tècnic** elaborat amb l'objectiu de que aquestes entitats puguin utilitzar aquestes xifres per a seguir treballant en la millora del medi.

Aquest informe pot ser més extens i contenir **altres indicadors** de impacte interessants per a les entitats/administracions:

- Quilograms totals de residus recollits.
- Quilograms per fracció (envasos, vidre, paper i cartró, resta, etc.).
- Tipologies de residus predominants.
- Nombre de punts amb acumulació significativa de residus detectats.
- Longitud del recorregut netejat.
- Nombre de residus voluminosos o especials localitzats i gestionats.

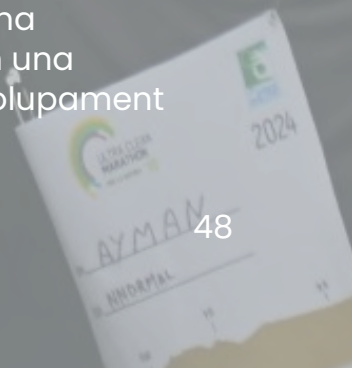


EINA D'AVALUACIÓ



CHECK LIST PER GARANTIR QUE TOT ESTÀ PREVIST

- A continuació es presenta una checklist a mode de resum d'aquesta guia on es poden anar **verificant el compliment o no de les diferents fases explicades anteriorment**. Aquest checklist no pretén ser una eina fiscalitzadora sinó un guió que permet a la organització tenir en una mateixa taula tots els aspectes a tenir en compte en el desenvolupament de la cursa.



	Fase	Grau de compliment		
		Alt	Mitjà	Baix
Planificació	Definició d'objectius S'han definit objectius concrets, equilibrats i adaptats al públic previst.			
	Disseny del recorregut El disseny del recorregut ha estat pensat per a maximitzar l'impacte positiu de la cursa i s'han tingut en compte la seva adequació als objectius i al públic previst.			
	Planificació de punts estratègics Es tenen en compte punts clau durant el recorregut i la organització: accés, punt de recollida de dorsals, sortida/meta, punts d'avituellament...			
	Permisos i seguretat Es compta amb tots els permisos necessaris així com s'han tingut en compte criteris de seguretat en el disseny de la cursa, necessitat d'assegurances, etc.			
	Coordinació amb altres agents del territori Coordinació amb entitats, associacions i altres agents del territori.			
	Primera valoració logística S'ha realitzat el recorregut in-situ per garantir que compleix els requisits que necessitem per a la realització de l'activitat i detectar possibles punts conflictius.			
	Preparació i gestió dels materials Materials necessaris identificats, sol·licitats a temps i gestionats amb criteris de sostenibilitat i eficiència.			
	Coordinació amb serveis municipals Coordinació plena amb serveis municipals (neteja, emergències, seguretat) garantida i integrada a la planificació.			
Comunicació	Creació del missatge i identitat de l'activitat Missatge potent, amb identitat pròpia i alineat amb els objectius i el territori.			
	Disseny de materials de difusió Materials visuals diversos, de qualitat i adaptats als canals i al públic establert.			
	Comunicació amb persones participants Comunicació fluida, clara i anticipada, amb informació útil i personalitzada.			
	Gestió d'inscripcions Inscripció ben estructurada amb recollida d'informació rellevant i seguiment.			

	Fase	Grau de compliment		
		Alt	Mitjà	Baix
Voluntariat	Captació del voluntariat Crida ben planificada i adaptada als perfils necessaris.			
	Selecció de voluntariat Selecció segons funcions, perfils i compromís			
	Formació prèvia Formació adaptada, clara i pràctica			
	Assignació de funcions Funcions ben definides, assignades i enteses per cada voluntari			
	Comunicació i acompanyament Comunicació fluida amb el voluntariat durant tot el procés, acompanyament i reconeixement explícit de la seva tasca.			
Execució de la cursa	Muntatge i coordinació Muntatge complet i organitzat. Senyalització principalment digital (track, GPS) i suport humà als punts clau. Elements físics mínims i retirats després de la cursa.			
	Distribució de materials i subministraments Materials ben organitzats i distribuïts amb antelació i eficiència.			
	Gestió de residus generats durant la cursa Recollida selectiva clara, amb punts visibles i supervisió.			
	Control del recorregut i suport in-situ Control complet i equip organitzador desplegat estratègicament.			
	Coordinació de l'equip organitzador Coordinació fluida, assignació de rols clars i lideratge actiu.			

	Fase	Grau de compliment		
		Alt	Mitjà	Baix
Tractament dels residus	Determinació prèvia de fraccions Fraccions definides, adaptades al sistema local i comunicades a participants i voluntaris			
	Agrupació i pesatge de residus Sistema clar per agrupar i recuperar bosses amb traçabilitat per equip o tram. Pesatge sistemàtic amb registre per unitat organitzativa (equip, tram...)			
	Separació per fraccions Separació ordenada, segura i supervisada amb senyalització clara i contenidors diferenciats.			
	Registre de pesos per fraccions Registre detallat per fracció i per equip/persona/tram			
	Caracterització Registre de les tipologies de residus en les bosses recollides pels participants, mínim 1 bossa per equip i punt o mínim 3 bosses agafades a l'atzar per punt d'avituellament.			
	Punts negres, residus perillosos, voluminosos o inaccessibles S'ha informat als participants de com procedir en aquests casos i s'ha habilitat una aplicació específica per a poder detectar-los.			
	Transport i destinació final dels residus S'ha tingut en compte i s'ha coordinat la recollida final dels residus amb els serveis o mitjans adequats.			
Retorn i avaluació d'impacte	Comunicació de resultats Resultats clars, visuals i compartits amb participants, col·laboradors i públic general de forma efectiva.			
	Compartició de imatges Difusió curosa i variada de dades, imatges i relats; alineada amb els valors de la cursa.			
	Indicadors d'impacte Es disposa dels principals indicadors d'impacte que poden ser d'interès per a administracions i entitats i es proporcionen en un format útil per a elles.			

GUIA PER A L'ORGANITZACIÓ DE CURSES DE PLOGGING

En el marc de:



Organitzat per:



Guia elaborada amb el suport de:

