



**GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS SOSTENIBLES  
PARA LOS PARTICIPANTES MARNATON**

La asistencia como participante a cualquier Evento (deportivo, recreativo o cultural) generalmente obliga a un desplazamiento que puede producir un impacto importante en el medio ambiente y el entorno en el que se realiza.

Si consideramos que estas actividades tienen lugar en un corto espacio de tiempo y que al mismo tiempo mueven a un amplio número de personas y objetos hacen que los efectos negativos que se puedan producir tengan una mayor intensidad y se disponga de menos tiempo para corregirlos.

Para ello es necesario tener en cuenta varios aspectos sobre los que podamos actuar a modo de prevención, y también plantear la posibilidad de planificar nuestra participación de conformidad con ciertos criterios de sostenibilidad.

Esta guía de Buenas Prácticas tiene como objetivo la prevención y la planificación por parte de los asistentes para que su participación tenga el menor impacto negativo posible, con el objetivo de lograr que el Evento en cuestión sea lo más sostenible posible.

*Les recordamos la importancia de leer el Reglamento de la prueba antes de su participación con el fin de poder disfrutar al máximo de MARNATON eDreams.*

# 01



## Recogida de dorsales

En **MARNATON** es una alternativa la impresión en papel de las fichas de inscripción de los participantes, y en el caso de que sea necesario la autorización para la participación de un menor, por dicho motivo se aconseja imprimir las inscripciones en papel reciclado/ecológico y usar tintas vegetales en la impresión. No obstante, prevalece el consejo de llevar la inscripción en formato digital. El chip de control que proporciona la Organización es obligatorio conservarlo.

# 02

## Traslados y participación

Se aconseja que los traslados de los participantes hasta la ubicación del evento se efectúen en vehículos con su capacidad al completo. Si fuera posible la utilización de transporte público se priorizaría esta sobre el vehículo privado, de no ser posible se recomienda el uso de vehículos con cero o bajas emisiones. No hay que olvidar que existen otros transportes

# 03

## Pernoctaciones

Si fuera necesario pernoctar para asistir al evento procure hacerlo en hoteles o residencias lo más próximos posible a su punto de salida, de esta forma evitamos desplazamientos innecesarios.

# 04



## Materiales a usar

Procure utilizar materiales técnicos lo más ecológicos posible. Hoy en día hay variedad de oferta en precio y calidades. Lo mismo sucede con el calzado y los objetos de transporte personales. También recomendamos el uso de material procedente de comercio justo. Aconsejamos reaprovechar al máximo el material de cada participante.

# 05

## Materiales personales

Si utiliza cremas durante el recorrido procure que sean sostenibles, de origen natural o ecológicas, en todo caso guarde siempre los envases y dépositelos en los contenedores habitados para ello en los controles que la Organización tiene previsto.

Para facilitar y agilizar el servicio de guardarropía evite el exceso de objetos personales, llevando sólo el material imprescindible que necesite encontrar al finalizar la prueba.

# 06

## Avituallamientos

La Organización dispondrá durante el recorrido de varios avituallamientos estratégicamente situados. Se recomienda utilizar envases personales para el rellenado de agua u otros líquidos o el facilitado por la Organización. Los alimentos sólidos con envoltorio si se utilizan durante el recorrido se recomienda guardar su envoltorio hasta el próximo control evitando pérdidas que dañan el medio. Si el participante lleva alimentos propios evite los elementos de un solo uso, si no fuese posible, priorice los envases de cartón con marcado FSC o PFCE o etiquetas medioambientales que tengan elementos reciclados o sean fácilmente biodegradables o reciclables. Priorice el uso de dispensadores a granel.

# 07



## Residuos

Cada participante tiene que recoger todos los residuos que haya generado durante la prueba y los actos posteriores. Estos deberán ser guardados hasta depositarlos en los puntos de control pertinente, en donde encontrará los correspondientes contenedores para hacer la recogida selectiva.

# 08

## Recursos

Se recomienda hacer un uso racional de los recursos durante el recorrido del evento, de esta forma ayudamos a la protección del entorno manteniendo el mínimo impacto posible.

# 09

## Solidaridad

MARNATON es un Evento competitivo. De todas formas, sea partícipe de una asistencia en donde reine el compañerismo si su ayuda fuera necesaria por parte de otro/s participante/s. Procure tratar por igual a todo el mundo, sin discriminaciones por procedencia, raza, sexo o cualquier otro motivo.

# 10

## Entorno

Las pruebas MARNATON eDreams se desarrollan en entornos naturales de la costa que en algunos tramos forman parte de un Parque Natural y/o Reserva Integral. Recordamos a todos los participantes la importancia de respetar en todo momento el entorno que nos rodea colaborando con la protección del mismo.

*Como nadador de aguas abiertas respeta y protege el medioambiente.*

# 11

## Post Evento

Una vez finalizada su participación, si ha detectado cualquier protocolo contrario a los criterios de sostenibilidad de este Evento le agradeceremos que lo comunique a la Organización enviando un correo a la siguiente dirección [eventos@marnaton.com](mailto:eventos@marnaton.com) Cualquier sugerencia puede ser la base de una mejora para futuras ediciones.

# 12

## Promueva

Estaremos encantados que una vez haya concluido su participación siga promoviendo los valores y las actitudes sostenibles. La sostenibilidad es un trabajo que se hace día a día y del que aún nos queda mucho camino por hacer.

El cumplimiento de estas prácticas va relacionado con la Agenda 2030 y con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

