

MDM.cat – Marató de la Mare de Déu del Mont

Reglament i dossier tècnic – XI edició (2026)

Organitza: Club Tramuntana Xtrem NIF: G55086300 C/ Ripollès, 12 – 17486 Castelló d'Empúries Núm. Llicència Club: 1651 — Registre 14480 de la Generalitat de Catalunya

Suport: Associació Gas Mountain. Ajuntament de Beuda, Ajuntament de Cabanelles i Ajuntament d'Albanyà. Consell Comarcal de la Garrotxa i Consell Comarcal de l'Alt Empordà.

01 DESCRIPCIÓ GENERAL

La MDM.cat – Marató de la Mare de Déu del Mont és una cursa per muntanya que se celebra anualment des del novembre de 2015, organitzada pel Club Tramuntana Xtrem. L'objectiu principal és reunir els millors corredors i corredores de muntanya, tot i que no es tracta d'una prova exclusivament elitista. La cursa està oberta a tothom que vulgui viure una experiència esportiva en plena natura. El recorregut transcorre dins l'Espai Natural Protegit de l'Alta Garrotxa, un dels més importants del Prepirineu oriental, amb una gran riquesa paisatgística, faunística i cultural. L'aïllament i el caràcter feréstec del territori han afavorit l'establiment d'una fauna rica i diversa, representativa de la muntanya mitjana catalana. La vegetació predominant és l'alzinar de muntanya i el roure pubescent, tot i que en alguns indrets hi ha pinedes de pi roig i fagedes. El patrimoni cultural és molt extens: hi ha nombroses ermites romàniques, restes arqueològiques, la torre romana de Falgars, el Pont d'en Llierca i, com a punt culminant, el Santuari de la Mare de Déu del Mont, símbol de la prova.

02 EL RECORREGUT

La MDM.cat compta amb tres modalitats amb sortida i arribada a Beuda:

MDM 12K: 12 quilòmetres de recorregut, pensada per a corredors que s'inicien o volen una cursa més ràpida i tècnica.

MDM 21K: 21 quilòmetres de recorregut amb exigència mitjana, combinant pujades potents, trams corribles i vistes al massís del Mont.

MDM 42K (Marató del Mont): 42 quilòmetres que uneixen els itineraris clàssics de la cursa, ascendint fins al Santuari i recorrent tot el relleu de Beuda i l'Alta Garrotxa fins a la població d'Albanyà. En aquesta edició només hi hauran 99 places.

Tots els recorreguts estan inclosos dins la xarxa Itinerància de senders de l'Espai Natural Protegit de l'Alta Garrotxa, amb senyalització homologada i manteniment regular.

02.1 RECORREGUT 12K La versió curta comparteix el mateix inici i tram fins al Castellot de Falgars. Des d'allà, el recorregut puja directament al Mont i torna pel mateix camí de descens fins a Beuda. És un traçat exigent però assequible, pensat per a participants que busquen un repte intens però més breu.

02.2 RECORREGUT 21K El circuit s'inicia a Beuda, travessant la Plaça Major i seguint el camí darrere l'església fins a l'aparcament del Castellot de Beuda. Des d'allà s'enllaça amb el GR i el Camí de Ca n'Oliveres (AG16), es continua cap a la Font de Rocapastora (AG17) i s'enfila fins al Castellot de Falgars. El recorregut passa pel Collet de les Farigoles, el Bac de Falgars, els camps de Falgars i la Font de Falgars, i puja fins a la Mare de Déu del Mont. La baixada condueix cap a Sant Llorenç de Sous (AG21), segueix pel Cantil de Rocapastora i el Torrent de Ca n'Oliveres, tornant finalment a Beuda.

02.3 RECORREGUT 42K El recorregut de marató de muntanya és el mateix que la versió 21K més una volta circular cap el municipi d'Albanyà i com a punt més important el llogaret anomenat Lliurona.

03 MAPES

L'organització facilitarà mapes digitals del recorregut a través del portal oficial www.mdm.cat, amb la situació de sortida i arribada, punts d'avituellament, controls de pas, ambulancia, zones d'espectadors i aparcaments.

Track 12K [Enllaç aquí](#)

Track 21K [Enllaç aquí](#)

Track 42K [Enllaç aquí](#)

04 SENYALITZACIÓ I BALISAMENT DE L'ITINERARI

El recorregut serà perfectament visible en qualsevol condició meteorològica. La senyalització utilitzarà cintes i fletxes de colors que contrastin clarament amb l'entorn, evitant la necessitat d'orientació tècnica. És material fungible que es retirarà abans de 7 dies com marca la normativa. No s'utilitzarà pintura, calç ni materials que puguin deixar rastre al medi natural. Les marques podran incloure el distintiu de l'organització o dels patrocinadors.

05 SUPERVISIÓ DELS ITINERARIS

Es realitzaran inspeccions quinze dies abans, el dia anterior i el mateix dia de la cursa. L'objectiu és comprovar l'estat del terreny, la senyalització i la seguretat de tots els trams. Hi haurà controladors al llarg del recorregut per verificar el bon funcionament de les marques.

06 FUNCIONS DE L'ORGANITZACIÓ (ABANS I DESPRÉS DE LA COMPETICIÓ)

- Sol·licitar els permisos i autoritzacions pertinents.
- Garantir la seguretat en tot l'itinerari.
- Reduir al mínim els impactes ambientals.
- Coordinar serveis de comunicació i premsa.
- Controlar l'accés a zones de sortida i arribada.
- Informar sobre la meteorologia i possibles incidències.

07 PUBLICITAT I INSCRIPCIONS

La inscripció no s'obrirà fins que la cursa disposi dels permisos ambientals i administratius corresponents. Les inscripcions es faran per via telemàtica al portal www.curses.cat fins a un màxim de 99 participants per distància. Els inscrits abans de 48 hores de la cursa tindran el nom imprès al dorsal. L'ús del dorsal i del xip és obligatori durant tota la prova.

08 MATERIAL OBLIGATORI

Cada participant haurà de portar:

- DNI, passaport o carnet amb foto.
- Vas reutilitzable.
- Telèfon mòbil amb bateria i saldo.
- Dipòsit d'aigua d'almenys 1 litre.
- Aliment suficient per completar la prova.

09 MATERIAL RECOMANAT

- Motxilla lleugera.
- Guants i roba adequada a la climatologia.
- GPS amb el track de la cursa.

10 PARTICIPANTS

Podran participar totes les persones majors de 16 anys, sense distinció de sexe ni nacionalitat. Els menors de 18 anys hauran de presentar una autorització signada pel pare, mare o tutor legal, d'acord amb el model facilitat per l'organització. El Club Tramuntana Xtrem no es fa responsable de la manca de preparació física dels participants, ni dels accidents que puguin ocórrer per imprudència o inobservança del reglament. Tampoc es farà responsable dels incidents derivats de malalties prèvies, negligència o trasllats cap o des del lloc de la prova.

11.1 PROTECCIÓ DE DADES

Amb la inscripció a qualsevol de les modalitats de la MDM.cat, els participants donen el seu consentiment perquè l'organització tracti automàticament les seves dades amb finalitat exclusivament esportiva, promocional o comercial. D'acord amb la legislació vigent en matèria de protecció de dades, el participant podrà exercir els seus drets d'accés, rectificació o cancel·lació escrivint a: masdhproduccions@gmail.com. Els inscrits cedeixen expressament a l'organització el dret a reproduir el seu nom, cognoms, categoria, temps i imatge en qualsevol mitjà o suport, amb finalitat informativa o promocional relacionada amb la cursa.

11.2 DRETS D'IMATGE

El desenvolupament de la cursa podrà ser enregistrat i fotografiat. Amb la inscripció, el participant accepta de manera expressa i gratuïta la cessió dels drets d'imatge sobre les fotografies i vídeos realitzats, per a ús en qualsevol mitjà (web, xarxes socials, premsa o televisió) relacionat amb la MDM.cat. Qualsevol ús mediàtic o publicitari aliè a l'organització haurà de comptar amb autorització prèvia i escrita.

11.3 ESTAT DE SALUT DEL PARTICIPANT

Amb la inscripció, el participant declara sota la seva responsabilitat que:

- Es troba en condicions físiques adequades i suficientment entrenat.
- No pateix cap malaltia ni lesió que pugui posar en risc la seva salut.
- Entén i accepta els riscos inherents a una cursa de muntanya (caigudes, canvis meteorològics, estat del terreny, etc.).
- Accepta qualsevol decisió mèdica o tècnica de l'organització relativa a la seva salut.

12 AMBULÀNCIA

Hi haurà servei d'ambulància durant tota la prova i fins després de finalitzar. Atendrà qualsevol emergència i determina la retirada immediata dels participants amb signes d'anomalia de salut. També donarà assistència als corredors que la sol·licitin en arribar a meta.

13 REUNIÓ INFORMATIVA (BRIEFING)

El dia abans de la cursa, l'organització realitzarà una reunió informativa on s'exposaran:

- Característiques del recorregut i desnivells.
- Horaris de sortida i temps estimats.
- Ubicació de controls i punts d'avituellament.
- Temps límit de pas i d'arribada.
- Material obligatori i recomanat.
- Previsions meteorològiques i mesures ambientals. El mateix matí de la prova es farà un recordatori breu amb possibles modificacions d'última hora.

14 SORTIDA I ARRIBADA

El cronòmetre s'activarà a l'hora establerta, amb o sense la presència de tots els corredors. Els participants que arribin amb més de 5 minuts de retard quedaran desqualificats. La sortida de les tres distàncies serà desde la plaça major de Beuda.

14.1 PUNTS AMB HORA DE TANCAMENT Tots els controls de pas tindran hora límit de tancament. Els corredors que hi arribin més tard quedaran automàticament fora de cursa.

14.2 ABANDONAMENTS Els abandonaments s'hauran de fer en punts d'avituellament. En cas de lesió o impossibilitat de continuar, el corredor haurà d'avisar l'organització mitjançant el telèfon d'emergència imprès al dorsal. Els corredors retirats hauran de retornar el xip i el dorsal.

14.3 CONTROLS DE PAS Estaran situats als punts especificats del rutòmetre. Saltar-se un o més punts de control podrà suposar penalització o desqualificació segons determini el jurat de cursa.

14.4 PUNTS D'AVITUALLAMENT Hi haurà:

- 2 punts d'avituellament (líquid i sòlid) per a la 12K.
- 4 punts d'avituellament (líquid i sòlid) per a la 21K.
- 6 punts d'avituellament per a la 42K. A la meta hi haurà un avituellament final amb aliments i begudes. Els corredors hauran de portar el seu propi got o ampolla reutilitzable.

15 RESPONSABILITAT DELS DIRECTORS DE CURSA

Els directors de cursa podran retirar un participant quan considerin que no es troba en condicions físiques o tècniques adequades, no porta el material obligatori o pot posar en risc la seva seguretat. La seva decisió serà inapel·lable.

16 CLASSIFICACIONS I PREMIS

Les classificacions s'exposaran en finalitzar la prova, d'acord amb les categories establertes. Els tres primers classificats de cada distància i categoria (masculina i femenina) rebran premi. La presència a l'acte de lliurament és obligatòria per recollir el trofeu.

16.1 RECLAMACIONS Les reclamacions s'hauran de presentar per escrit, indicant: Nom i DNI del reclamant, dorsal afectat i fets exposats. El termini màxim serà d'1 hora abans del tancament de meta per incidències de cursa, i 30 minuts després de publicar les classificacions provisionals. El jurat estarà format pel director de cursa i el responsable de meta.

16.2 OBSEQUI Tots els participants rebran un obsequi recordatori ("remember") que s'anunciarà a la web. L'organització es reserva el dret de modificar-lo en funció de disponibilitat.

17 COMUNICACIONS

L'organització establirà un pla de comunicació intern entre els punts d'avituallament, controls, serveis mèdics i direcció de cursa. A cada dorsal hi constarà el número de telèfon d'emergència per a incidències.

18 SUPORT LOGÍSTIC

Es disposarà de vehicles d'assistència, ambulàncies i mitjans logístics necessaris per garantir el bon desenvolupament de la prova.

19 ESTRUCTURES TEMPORALS I ZONES D'ESPECTADORS

Es facilitarà un mapa amb la ubicació de les zones reservades a patrocinadors, col·laboradors i públic.

19.1 ÀREES D'ESPECTADORS Situades en zones de fàcil accés, per evitar aglomeracions i minimitzar l'impacte sobre l'entorn.

19.2 DUTXES I HIGIENE S'ubicaran tan a prop com sigui possible de la meta, amb espai d'aparcament i accés adequat.

19.3 APARCAMENTS Hi haurà almenys tres zones d'aparcament gratuït senyalitzades, amb el corresponent mapa de situació.

20 COMPROMÍS DE BONES PRÀCTIQUES AMBIENTALS

La MDM.cat es realitza amb respecte absolut pel medi natural. S'informarà tots els participants sobre les normes bàsiques de comportament dins l'Espai Natural Protegit de l'Alta Garrotxa. S'evitaran emissions sonores fora de la zona de sortida i meta, i es coordinarà el trànsit de vehicles per minimitzar impactes. Els corredors rebran instruccions ambientals clares:

- No sortir del camí ni fer dreceres.
- No deixar residus.
- No alterar flora ni fauna.
- Ser responsables dels propis residus. Els voluntaris rebran una formació ambiental bàsica per garantir la vigilància i sensibilització durant la prova.

21 REGLAMENT DEL CORREDOR

21.1 OBLIGACIONS DEL PARTICIPANT Cada participant haurà de:

- Respectar íntegrament el present reglament.
- Mantenir una actitud esportiva i respectuosa amb els altres corredors, voluntaris i membres de l'organització.
- Seguir les instruccions del personal de cursa i dels cossos de seguretat.
- Ajudar qualsevol altre corredor que es trobi en situació de perill o necessitat.
- Portar visible el dorsal durant tota la prova. La manca de respecte, l'actitud antiesportiva o la desobediència a les indicacions de l'organització podrà comportar la desqualificació immediata.

21.2 PENALITZACIONS Seran motius de penalització o desqualificació: No passar per un punt de control, no portar el material obligatori, llançar residus fora dels punts d'avitallament, sortir-se del recorregut senyalitzat, rebre ajuda externa fora dels punts autoritzats, manipular el dorsal o el xip de cronometratge o mostrar actitud violenta o irrespectuosa. El jurat de cursa podrà aplicar sancions segons la gravetat dels fets.

22 DIRECCIÓ DE CURSA

La direcció tècnica de la MDM.cat correspon al Club Tramuntana Xtrem, responsable de la coordinació de tots els àmbits de la prova. El director de cursa tindrà la darrera paraula davant qualsevol conflicte o incidència no prevista.

23 VOLUNTARIS

Els voluntaris són una part essencial del bon funcionament de la cursa. Les seves tasques inclouen control de pas, avituallament, suport logístic, assistència i recollida de residus/balises. Rebran instruccions específiques i formació bàsica ambiental i de seguretat.

24 PROGRAMA D'ACTES

El programa orientatiu serà el següent (pot estar subjecte a modificacions):

Dissabte 07 de novembre de 2026

- 16:00 a 20:00 h: Recollida de dorsals a Beuda.
- 18:00 h: Reunió informativa (briefing) a la Sala Polivalent.

Diumenge 08 de novembre de 2026

- 06:30 h: Obertura de la zona de sortida.
- 07:00 h: Sortida Marató 42K.
- 09:00 h: Sortida 21K.
- 09:01 h: Sortida 12K.
- 11:30 h: Lliurament de premis 12K i 21K
- 13:00h Lliurament de premis 42k o a mesura que arribin els 3 primers participants

El programa definitiu s'anunciarà a www.mdm.cat.

26.2 AUTORITZACIÓ PARENTAL PER A MENORS

Els participants menors de 18 anys hauran d'aportar el document d'autorització signat pel pare, mare o tutor legal. El model oficial estarà disponible al web www.mdm.cat.

26.3 ACCEPTACIÓ DEL REGLAMENT

La inscripció a qualsevol de les modalitats implica l'acceptació íntegra d'aquest reglament, així com de les decisions preses per l'organització i la direcció de cursa en qualsevol aspecte no previst expressament.

Dades de Contacte: Club Tramuntana Xtrem Josep Coromines Vilarrasa (Secretari) +34 672384669 jepcoromines@gmail.com