

UCA



Unió Colomenca d'Atletisme

CAMP D'ATLETISME ANTONIO AMOROS

AVD. PALLARESSA 1-31

08924 - SANTA COLOMA DE GRAMENET

Tel. 935169139

ucatletisme@gmail.com

www.uca.cat

Incidències: respursesuca@gmail.com

Nom de l'Activitat:

XXXIII Pujada a les Dues Pedres.

Data de la Prova:

28 de juny de 2026.

Caràcter de la Prova:

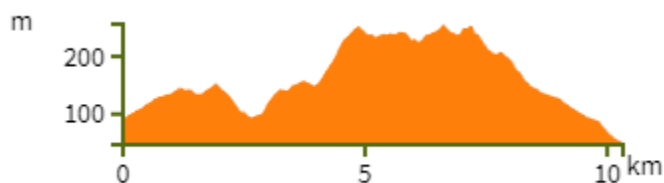
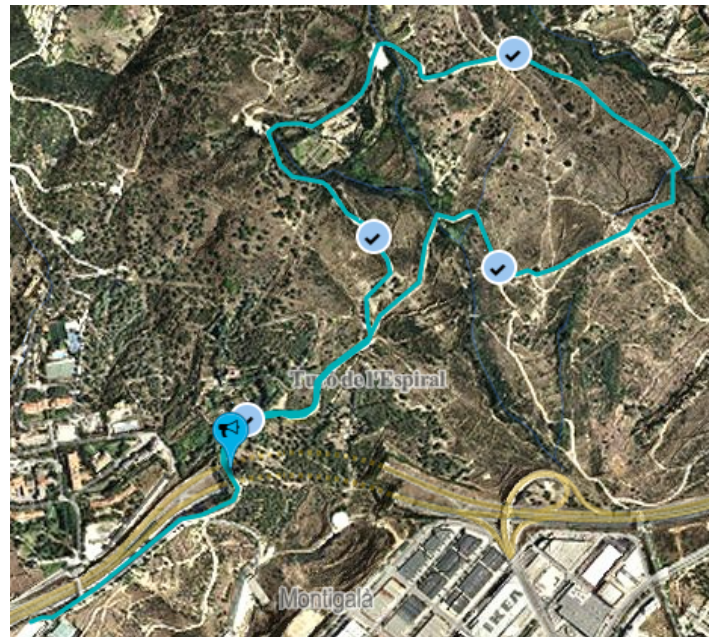
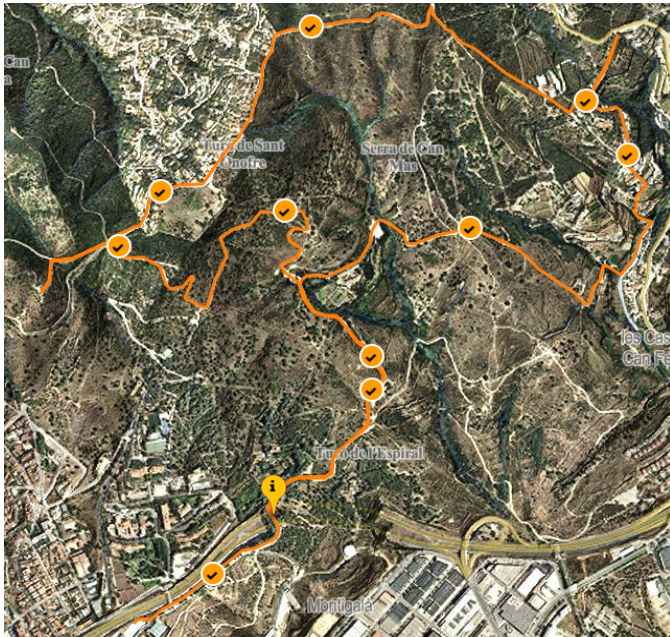
Cursa amb l'entorn, festiva i no competitiva. Premiació als 3 primers de la General. Sortejos entre els participants. Limitada a 750 participants.

Reglament de la prova:

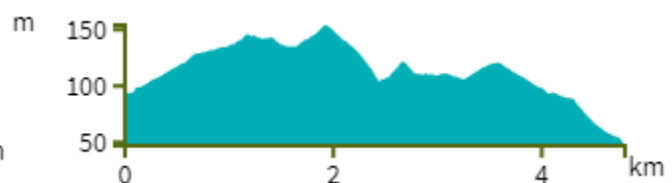
1. Organitzadors

La **Unió Colomenca d'Atletisme**, amb l'autorització del **Parc de la Serralada de la Marina** organitza, conjuntament amb el **Departament d'Esports** de l'Ajuntament de **Santa Coloma de Gramenet**, la XXXIII Pujada a les Dues Pedres.

2. Circuits



[Llarga \(10,3k\)](#)



[Curta \(4,7k\)](#)

- La Unió Colomenca d'Atletisme ha preparat dos circuits (un de llarg i un de curt) per fer la prova **accessible a tota mena de corredors i caminants**. En tots dos casos el recorregut es realitza eminentment **per pista** i sols un tram de la Vallensana i els metres finals recorren per asfalt.
- La distància de la **Cursa Llarga** és de **10,3km** aproximats amb uns **265m de desnivell positiu**. Compta amb *avituallaments* d'aigua als *km 2,5 i 5,5*; així com líquid i sòlid *a meta (10,3)*. No es podrà abandonar la zona d'avituallament amb cap mena de recipient que doni la participació (en cas de voler tenir hidratació durant el recorregut correrà a càrrec de cada participant).
- La distància de la **Cursa Curta** és de **4,7km** aproximats amb uns **115m de desnivell positiu**. Compta amb *avituallament* d'aigua al *km 2,5*; així com líquid i sòlid *a meta (4,7)*. No es podrà abandonar la zona d'avituallament enduent-se cap mena de recipient que doni la participació (en cas de voler tenir hidratació durant el recorregut anirà a càrrec de cada participant).

3. Programa

- La sortida serà el dia **28 de juny de 2026 a les 9h00 conjuntament per la Cursa Llarga (10,3k) i la Cursa Curta (4,7k)**. La Sortida es realitzarà a l'inici del camí del parc de la Serralada de la Marina des del *Parc de la Bastida*. L'arribada, així com la zona de guarda-roba, vestuaris i la resta de serveis postcursa, estarà en el poliesportiu de *Prat de la Riba*.
- El **tancament de les proves d'adults serà a les 11h00**, donant temps per assolir les distàncies de 4,7k i 10,3k si es vol fer caminant.
- Immediatament, **al voltant de les 11h00 començaran les proves infantils**, per menors de 8 anys, de 200 a 400 metres. Per participar en aquestes simplement caldrà apuntar-se el mateix diumenge al Poliesportiu Prat de la Riba.

4. Acceptació reglament

- La sola **inscripció** en aquesta competició implica la total **acceptació** dels preceptes d'aquest **Reglament** i els **atletes participants** assumeixen que es troben en **bones condicions** físiques i mèdiques per a afrontar la prova.
- Els atletes *disposaran d'imatges* que l'organització compartirà amb ells, mitjançant la seva *web* i xarxes socials. Amb aquest Reglament **accepten que puguin ser emprades en un futur per la Unió Colomenca d'Atletisme**, estrictament en els seus canals de comunicació.
- Els **organitzadors, no es fan responsables dels perjudicis morals i/o materials** que puguin causar o causar-se els *participants i espectadors durant aquesta competició*. Tot i això, **l'organització ha contractat**, segons preveu la legislació vigent, **una assegurança de responsabilitat civil** i disposa dels serveis d'urgència obligatoris per a aquest tipus de proves esportives.
- **Els participants permeten explícitament que el seu nom, cognom, sexe i any de naixement siguin publicats** a les llistes d'inscrits, així com a les dels resultats si acaben la cursa.

- El participant, pel fet d'inscriure's a la prova, **autoritza expressament a la UCA, al Departament d'Esports i els seus patrocinadors, les imatges fixes i/o en moviment de les persones participants.** Aquestes imatges poden figurar en tota mena de suport gràfic.

5. Inscripcions

- El **màxim de participació** en la *XXXIII Pujada a les Dues Pedres* està limitat per l'organització per sota dels **750 participants** seguint les recomanacions del Parc Natural de la Serralada de la Marina. En cas que s'arribi a aquesta xifra d'inscrits es tancaran les inscripcions a les dues curses, independentment de la data.
- La **cursa és oberta** a tothom, sense distinció de categoria, edat i sexe.
- Les Inscripcions començaran **a partir del dilluns 25 de maig de 2026** i finalitzaran, com a **últim dia d'inscripció, el dijous 25 de juny de 2026**. En el cas que no s'arribés al nombre màxim d'inscrits l'organització es reserva la **possibilitat d'oferir dorsals per les dues proves el mateix diumenge a Prat de la Riba**.
- El cost d'inscripció a les curses, és de **15 € tant per la Cursa Curta com Llarga**. Els atletes que participin a una prova o altra tindran els mateixos serveis i obsequis referents a la Pujada.
- La Mitja Colomenca entén que la seva activitat ha d'anar lligada amb la transformació positiva de la societat, per la qual cosa **ens alineem amb la lluita ecologista** seguint les bones pràctiques del *Parc de la Serralada de Marina i de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya*. **Qualsevol acció per part dels participants que signifiqui un atac a l'entorn natural on discorre la Pujada serà motiu de desqualificació i pèrdua dels serveis oferts per l'organització.**
- Els **atletes inscrits i que finalitzin la prova seran obsequiats amb un entrepà, aigua i refresc a l'arribada**, així com disposar de *serveis de massatge, vestuari i dutxes*.
- Les **inscripcions sempre** hauran d'estar fetes, a través de l'enllaç a la nostra *pàgina web* (www.uca.cat) o el de la plataforma de xipgroc. També podreu formalitzar-les físicament a Piccolo-Café (Pça. Ferran de Sagarra, 8) o a les nostres oficines UCA (Avda Pallaresa, 1) a Santa Coloma de Gramenet.

6. Assegurança

- D'acord amb el que disposa el Decret 58/2010 del 4 de maig de les Entitats Esportives de Catalunya, totes les persones que participin en una activitat esportiva hauran de tenir una llicència adient. Per aquest motiu la FC d'Atletisme ofereix la llicència d'activitat física, **OBLIGATÒRIA**, per participar en les curses del calendari català de proves en ruta. Aquesta llicència únicament cobreix per a la cursa on l'atleta s'ha inscrit i inclou **l'assegurança d'accidents amb les cobertures d'assegurança esportiva obligatòria**. *Tots els participants disposaran d'ella.*

7. Drets d'inscripció

- Les inscripcions són **personals i intransferibles**. Un cop realitzada no es retornaran els diners de la mateixa ni es permetran canvis de dades.
- En cas de voler un canvi de distància s'haurà d'avisar amb antelació (abans del divendres 26 de Juny) al correu respcoursesuca@gmail.com.

8. Realització de les proves

- Les curses **només podran ser suspeses** en cas que per inclemència del temps o qualsevol altre problema **que dictamini l'entitat organitzadora**.
- Els participants **han de ser coneixedors del circuit de la cursa que disputen**. En qualsevol cas, l'organització marcarà la cursa amb indicació visible, que serà retirada després del darrer participant per l'equip d'escombres. *En el cas de camí compartit, els atletes circularan **sempre pel cantó dels cons** que els indiqui l'organització.*
- Per **poder participar i optar als serveis durant i post cursa** s'ha de participar amb el **pitrall**, aquest haurà de dur-se **en un lloc ben visible**.
- L'organització **podrà desqualificar el corredor que es mostri despectiu o incorrecte** amb els atletes, el públic i/o l'organització, així com *aquells atletes que no facin el recorregut complet*. També als atletes que realitzin accions que posin en perill el mobiliari urbà o l'entorn natural de la Serralada de la Marina. Aquesta acció significarà la pèrdua dels drets adquirits a l'hora de fer la inscripció.
- El **temps màxim** per acabar qualsevol de les **Curses (Llarga o Curta)** és a les 20h30. La cursa serà tancada per l'equip d'escombres. A l'arribada d'aquests es faran les proves infantils a Prat de la Riba.

9. Instal·lacions

- La Unió Colomenca d'Atletisme, amb l'autorització del Departament d'Esports de Santa Coloma de Gramenet permet l'**ús de les instal·lacions del Poliesportiu Prat de la Riba** a tots els atletes participants en la XXXIII Pujada a les Dues Pedres. Disposaran de **servei de vestuari, dutxes i espai d'escalfament**, així com espai i accés a l'avituallament i pica-pica final.
- L'accés a la sortida (situada al camí d'entrada al parc natural des del Parc de la Bastida) estarà degudament indicada per facilitar l'arribada dels participants.

10. Classificacions

- Es tracta d'una prova **no competitiva**. Per tant, no s'elaboraran classificacions ni hi haurà premis. S'elaborarà una llista de control de pas per la seguretat dels participants.

11. Recollida de dorsal

- En cas d'haver realitzat la inscripció de forma presencial **els participants rebran el seu dorsal immediatament després de fer el pagament de la inscripció.**
- En cas d'haver realitzat la inscripció de forma telemàtica (a través de la web) **els participants podran recollir el dorsal en dos trams:**
 - **Dissabte 27 de juny, matí de 10 a 13h** al Camp d'Atletisme Antonio Amorós.
 - **Diumenge 28 a partir de 07.30h** al Poliesportiu de Prat de la Riba.
- Com ve sent tradició **podeu dur material esportiu en bon estat, però que ja no feu servir** per donar al recollir el vostre dorsal a Prat de La Riba. Parlem de roba, sabatilles... Tot ajuda, l'únic que us demanem és que ho porteu tot net! Ho recollirem per la causa **Sabatilles Solidàries** (un projecte de Corredors.cat) que cedeix aquest material a tres entitats: [la Fundació Assís](#) que assisteix a persones Sense Llar, [Formació i Treball](#) que promou projectes laborals a partir del material donat i [la Fundació Amisi](#) que empra l'atletisme com a eina integradora de persones immigrades.
- L'organització **pot demanar el DNI** o similar per comprovar l'edat i/o la identitat de l'atleta. Els atletes que no la presentin o que hagin falsejat les dades seran desqualificats, sense perjudici de les responsabilitats legals corresponents.
- Els participants amb la seva inscripció i acceptació del present Reglament **assumeixen la Responsabilitat de seguir en tot moment les indicacions** dels voluntaris/es, conserges o altres encarregats de la Unió Colomenca d'Atletisme, el Parc de la Serralada de la Marina i l'Ajuntament de Santa Coloma. Recordem que aquestes són per practicar l'esport que ens agrada de la forma més saludable possible!

[Gràcies per inscriure-us a la XXXIII Pujada a les Dues Pedres!](#)

Esperem que us sentiu cap a casa i recordeu, qualsevol dubte podeu consultar-nos a respursesuca@gmail.com. També escriviu-nos si voleu participar com a voluntaris o fotògrafs en aquest esdeveniment.

Ens veiem el pròxim 28 de juny de 2026,



Volem donar les gràcies als municipis pels quals circula aquesta prova, especialment al de **Santa Coloma de Gramenet**, el nom del qual duem a la nostra samarreta i que ens fa fàcil poder celebrar aquesta prova:



I també al projecte solidari **Sabatilles Solidàries** per la causa noble que realitzen i al **Parc de la Serralada de Marina** per tot l'assessorament ofert.

