

## CURSA MONTECATANO – Montcada i Reixac

### PLEC DE DESCÀRREGA DE RESPONSABILITATS I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA

#### MANIFESTO:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova esportiva denominada MONTECATANO que se celebrarà a Montcada i Reixac el dia 24 d'abril de 2022. Aquest Reglament es pot trobar publicat a la pàgina web oficial de la cursa [www.montecatano.cat](http://www.montecatano.cat)
2. Que estic segur d'estar física i psicològicament ben preparat per realitzar aquesta cursa i de que segueixo els controls mèdics adequats per garantir que dispenso de prou bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardio-respiratòria que desaconselli la meua participació a la MONTECATANO.
3. Que soc plenament conscient de la duresa de la prova, del recorregut, perfil i distància de la mateixa, els quals he consultat prèviament a la web de la prova [www.montecatano.cat](http://www.montecatano.cat)
4. Que soc conscient de que aquest tipus de proves comporten un risc addicional pels participants. Per això, hi assisteixo de forma voluntària i amb iniciativa pròpia, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències derivades de la meua participació.
5. Que dispenso dels coneixements i la destresa tècnica suficients com per garantir la meua pròpia seguretat, en l'entorn i les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa la prova. Que dispenso també del material esportiu i de seguretat exigint per l'Organització per el dia de la prova, garantint que aquest es troba en bon estat, que sé utilitzar-ho adequadament i que el duré damunt meu durant tota la prova.
6. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'Organització de la cursa, en la qual hi prenc part, així com a mantenir un comportament responsable que no faci augmentar els riscos per a la meua integritat física o psíquica. Seguiré les instruccions i acataré les decisions que prenguin els responsables de l'Organització (jutges, metges i organitzadors) en temes de seguretat.
7. Que autoritzo als Serveis Mèdics de la prova a que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que ells considerin en qualsevol moment de la prova, l'hagi o no sol·licitat jo mateix. Davant els seus requeriments, em comprometo a abandonar la prova i/o a permetre la meua hospitalització, si ells ho creuen necessari per a la meua salut.
8. Que autoritzo a l'Organització de la prova a fer qualsevol canvi en el recorregut, programa o reglament i a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quan estigui exclusivament relacionada amb la meua participació en aquest esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.
9. Que abans o durant la prova no consumiré substàncies prohibides, considerades com a dòping per les federacions d'atletisme i muntanya. L'Organització pot passar control antidòping als tres primers classificats de cada categoria.
10. Que sóc conscient de que el meu dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no el cediré o vendré a cap altre persona, inclús, en el cas de que jo no pugui assistir a la prova.
11. Que participo voluntàriament i sota la meua pròpia responsabilitat en la prova. Per tant, exonerer de qualsevol responsabilitat a l'Organització, col·laboradors, patrocinadors i altres participants, per qualsevol dany físic o material que es produeixi en la meua persona i, per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.
12. Que em comprometo a seguir les pautes generals de respecte als demés i al medi ambient que es relacionen tot seguit:

- a) Transitar amb prudència i segons les normes establertes per pistes i carreteres obertes al trànsit.
- b) No sortir del recorregut marcat.
- c) No provocar alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.
- d) No deteriorar els recursos biòtics, geològic, culturals o, en general, el paisatge.
- e) Esquivar o evitar les zones mediambientalment sensibles.
- f) Realitzar les necessitats fisiològiques en els llocs adients o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de llocs de pas o reunió de persones.
- g) No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
- h) No utilitzar o instal·lar cap tipus d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.
- i) No llençar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'aquests.
- j) Tancar les tanques o fils per bestiar, que em vegi obligat a obrir al meu pas.