



## DESCÀRREC DE RESPONSABILITAT I APTITUD FÍSICA

### MANIFESTO:

1. Que conec, he llegit i accepto íntegrament el reglament de la BARCELONA TRAIL RACES (BTR) publicat a la pàgina web oficial de la prova ([www.bcncntrailraces.com](http://www.bcncntrailraces.com)), prova que se celebrarà el dia 24 de novembre de 2018.
2. Que estic físicament i psicològicament ben preparat per fer la prova i que segueixo els controls mèdics necessaris per garantir que dispeno de bona salut general, sense patir cap malaltia, afecció cardiorespiratòria, defecte físic o lesió que desaconselli la meva participació a la BTR.
3. Que sóc conscient de la duresa d'aquest tipus de curses per muntanya, del seu recorregut, desnivell i distància, detalls que conec i he consultat a la web oficial de la prova.
4. Que sóc conscient que aquest tipus de proves impliquen un risc addicional per als que hi participem, ja que es desenvolupen en el medi natural, sovint per llocs de difícil accés i control, i que en conseqüència comporten un risc addicional per als participants. Per això, hi participo per voluntat pròpia i assumeixo íntegrament els riscos i conseqüències derivades de la meva assistència.
5. Que dispeno dels coneixements i la capacitat física i destresa tècnica suficients com per garantir la meva pròpia seguretat, en l'entorn i sota les condicions de semiautosuficiència en què es desenvolupa la prova. També que dispeno del material esportiu i de seguretat exigint en el reglament per l'organització, i garanteixo que el portaré a sobre durant tota la competició, que es troba en bon estat i que sé utilitzar-lo adequadament.
6. Que el dopatge està prohibit i que tinc en compte les Regles Antidopatge del CSE.
7. Que el meu dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no el pot portar cap altre participant, no el cediré o vendré a un altra persona, encara que no pugui assistir a la prova.
8. Que em comprometo a complir amb els protocols i normes de seguretat establerts per l'organització de la BTR, així com a mantenir un comportament responsable que no augmenti els riscos per a la meva integritat física o psíquica i la dels altres participants. Seguiré les instruccions i acataré les decisions que prenguin els responsables de l'organització en temes de seguretat.

9. Que autoritzo els serveis mèdics de la prova a que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que pugui necessitar, tant si estic en condicions de sol·licitar-la jo mateix com si no. Davant dels seus requeriments em comprometo a abandonar la prova i permetre la meva hospitalització si ells ho consideren necessari per a la meva salut i integritat física.

10. Que autoritzo l'organització de la prova a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que prengui sempre que estigui exclusivament relacionada amb la meva participació en aquest esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.

11. Que participo voluntàriament i sota la meva pròpia responsabilitat en la prova. Per tant, exonero o eximeixo de qualsevol responsabilitat l'organització, col·laboradors, patrocinadors i qualsevol altre participant, per qualsevol dany físic o material que es produeixi en la meva persona i, per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.

12. Que em comprometo a seguir les pautes generals de respecte al medi ambient i les Bones Pràctiques del Parc Natural de Collserola que es detallen a continuació:

- Recordar que estem en un parc natural, un espai protegit, en el qual cal tenir una actitud respectuosa amb l'entorn.
- Transitar amb prudència per pistes i carreteres obertes al trànsit.
- Transitar a poc a poc en presència de persones, animals o vehicles.
- No produir alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.
- No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, el paisatge.
- Segons les ordenances del Parc Natural de Collserola, no es permet arrencar flors ni matolls.
- Sortejar o evitar les zones mediambientalment sensibles.
- Realitzar les necessitats fisiològiques en els llocs adequats o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de punts de pas o reunió de persones.
- No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
- No utilitzar o instal·lar cap tipus d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.
- No abocar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida dels mateixos. Emportar-me la brossa que generi.
- No sortir del recorregut marcat. Transitar pels camins senyalitzats, sense travessar per camps de conreu ni anar camp a través.
- Mantenir discreció i silenci quan estiguen al mig del bosc, no alterar la tranquil·litat de l'entorn.
- Respectar tant la propietat pública com privada.

13. Que estic assabentat i conforme amb tot el que es manifesta en aquest full de descàrrec de responsabilitat i aptitud física.