PLEC DE DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA 14ena LLIGA CIMS DE GIRONA 2026

Jo, ... amb DNI número .....
Mitjançant el present document MANIFESTO:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova en la que participo, 14ª Lliga cims de Girona i que se celebrarà els dies 19 de novembre de 2026, 26 novembre de 2026 i 3 de desembre de 2026. Aquest Reglament es pot trobar publicat a la pàgina web oficial de la carrera (www.trailrunninggirona.com).

2. Que estic segur d'estar física i psicològicament ben preparat per realitzar la prova i de que segueixo els controls mèdics adequats per garantir que disposo de prou bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardiorespiratòria que desaconselli la meva participació en la mateixa.

3. Que sóc 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.trailrunninggirona.com

4. Que sóc 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 meva participació.

5. Que disposo dels coneixements i de la destresa tècnica suficients com per garantir la meva pròpia seguretat, en l'entorn i les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa la prova. Que disposo també del material esportiu i de seguretat adequat a la prova.

6. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per L'Organització de la prova, en la qual hi prenc part, així com a mantenir un comportament responsable que no faci augmentar els riscos per a la meva integritat física o psíquica. Seguiré les instruccions i acataré les decisions que prenguin els responsables de l'Organització en temes de seguretat.

7. Que autoritzo a l'Organització de la prova a fer i a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quan estigui exclusivament relacionada amb la meva participació en aquest esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.

8. 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 sense la autorització prèvia de la organització.

9. Que participo voluntàriament i sota la meva pròpia responsabilitat en la prova. Per tant, exonero de qualsevol responsabilitat a l'Organització, col·laboradors, patrocinadors i altres participants, 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.

10. Que em comprometo a seguir les pautes generals de respecte als demés i al medi ambient que es relacionen tot seguit:
- Transitar amb prudència i segons les normes establertes per pistes i carreteres obertes al trànsit.
- Transitar a poc a poc en presència d'animals o vehicles.
- Esquivar o evitar les zones mediambientalment sensibles.
- No llençar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'aquests.
- No sortir del recorregut marcat.

…… , a dia…… del mes……de l'any 2026

SIGNATURA

NOM.....

DNI .....