

# CONSENTIMENT INFORMAT

## LA PLANA GRAVEL OSONA® 2024

Mitjançant el present document MANIFESTO:

1. Que he llegit, entenc i accepto íntegrament el Reglament de la prova en la que participo, be sigui aquesta la **120km o la 80km** i que se celebraran el dia 27 d'octubre. Aquest Reglament es pot trobar publicat a la pàgina web oficial de la cursa (<https://www.wearegravel.es/laplana/>)

2. Que recau únicament sobre mi la responsabilitat d'assegurar-me estar física i psicològicament ben preparat per realitzar la prova i de seguir els controls mèdics i proves d'esforç adequades per garantir que dispeno de bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció càrdio-respiratòria que desaconselli la meva participació.

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 (<https://www.wearegravel.es/laplana/>)

4. Que soc conscient que el recorregut de la prova NO ESTARÀ MARCAT i que per seguir-lo cal portar un aparell GPS amb els tracks de la cursa.

5. Que soc conscient de que la cursa recorre i creua carreteres, i que en tot moment estaré subjecte a la Llei de Seguretat Viària i el Reglament General de Circulació vigent a Espanya, sense tenir cap prioritat sobre els altres vehicles, usuaris de la via o vianants.

6. Que sóc conscient que el recorregut creua rius i rierols que poden augmentar perillosament el seu cabal de manera sobtada.

7. Que soc conscient que la meva cursa transcorre per zones de muntanya on les previsions meteorològiques són menys precises que en cotes més baixes i on, a demés, en qualsevol moment poden produir-se sobtadament fenòmens meteorològics extrems, com baixades brusques de temperatura (que podrien arribar a ser per sota de 0°C), pluja, boira, neu, calamarsa, vent fort, tempestes elèctriques, etc, els quals poden posar en risc la meva vida.

8- Que soc conscient que al llarg del recorregut puc creuar-me amb bestiar, fauna salvatge i insectes que poden atacar-me, fins i tot sense provocació ni motiu aparent.

9- Que soc conscient que al llarg del recorregut hi ha espècies de plantes i bolets verinosos no he de tocar i/o menjar.

10. Que soc conscient que al llarg del recorregut hi ha fonts i rierols que contenen aigua NO controlada, i que per tant pot ser NO POTABLE.

11- Que soc conscient que hi ha moltes zones del recorregut sense cobertura de mòbil, de manera que hi ha risc de no poder sol·licitar ajuda quan la necessiti.

12- Que soc conscient que en el cas de necessitar ajuda de l'organització i/o els equips de rescat, aquests poden arribar a trigar moltes hores a trobar-me en condicions de meteorologia extrema i/o de falta de visibilitat, especialment si sóc fora del recorregut .

13- Que soc conscient que el llistat definitiu de material mínim obligatori i recomanat per l'organització estarà basat en la previsió meteorològica i que per tant pot resultar insuficient en el cas que la previsió no es compleixi, o de que es produeixin sobtadament fenòmens extrems com baixades de temperatura (que podrien arribar a ser per sota de 0°C). Per tant, em correspon a mi valorar aquest risc lligat a la muntanya, per decidir si he de portar més material addicional en benefici de la meua pròpia seguretat tenint en compte els riscos descrits anteriorment.

14. 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 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.

15. 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 dels 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.

16. 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 meua participació en aquest esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.

17. Que no consumiré substàncies prohibides, considerades com a dòping per la federació de ciclisme.

18. Que soc 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.

19. Que no llençaré ni abandonaré objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'aquests.

20. Que tot i estar informat i essent conscient dels riscos participo voluntàriament i sota la meua 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 meua persona i, per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.

A (població)..... , a dia..... del mes.....de l'any 2024

Nom i cognoms.....

DNI .....

120k

80k

**SIGNATURA**