

CONSENTIMIENTO INFORMADO

LA PLANA GRAVEL OSONA® 2024

Mediante el presente documento MANIFIESTO:

1. Que he leído, entiendo y acepto íntegramente el Reglamento de la prueba deportiva en la que participo, bien sea esta la **120 km o la 80 km**, que se celebraran el día 17 de noviembre. Dicho reglamento se encuentra publicado en la página web oficial de la carrera (<https://www.wearegravel.es/laplana/>)

2. Que recae únicamente sobre mi la responsabilidad de asegurarme estar física y psicológicamente bien preparado para realizar la prueba y de seguir los controles médicos y pruebas de esfuerzo adecuados para garantizar que gozo de buena salud, sin padecer ninguna enfermedad, alergia, defecto físico, lesión o afección cardio-respiratoria que desaconseje mi participación.

3. Que soy plenamente consciente de la dureza de la prueba, recorrido, perfil y su distancia, los cuales he consultado previamente en la web de la prueba (<https://www.wearegravel.es/laplana/>)

4. Que soy consciente de que el recorrido de la prueba **NO ESTARÁ MARCADO**, y que para seguirlo deberé llevar un aparato GPS con los tracks.

5. Que soy consciente de que la carrera recorre y cruza carreteras, y que en todo momento estaré sujeto a la Ley de seguridad vial y al reglamento General de Circulación vigente en España, sin tener ninguna prioridad sobre los otros vehículos, usuarios de la vía o peatones. Que soy consciente de que el recorrido cruza ríos y riachuelos que pueden aumentar peligrosamente su caudal de forma repentina.

6. Que soy consciente de que mi carrera transcurre por zonas de montaña donde las previsiones meteorológicas son menos precisas que en cotas más bajas, y donde, además, en cualquier momento pueden producirse repentinamente fenómenos meteorológicos extremos como bajadas bruscas de temperatura (que podrían llegar a ser por debajo de 0°C), lluvia, niebla, nieve, granizo, viento fuerte, tormentas eléctricas, etc, los cuales pueden poner en riesgo mi vida.

7. Que soy consciente de que a lo largo del recorrido puedo cruzarme con ganado, fauna salvaje e insectos que pueden atacarme, incluso sin provocación ni motivo aparente.

8. Que soy consciente de que a lo largo del recorrido hay especies de plantas y setas venenosas que no debo tocar y/o comer.

9. Que soy consciente de que a lo largo del recorrido hay fuentes y riachuelos cuya agua no está controlada y que por lo tanto puede ser **NO POTABLE**.

10. Que soy consciente de que existen muchas zonas del recorrido sin cobertura de móvil, por lo que existe riesgo de no poder solicitar ayuda cuando la necesite.

11. Que soy consciente de que en el caso de necesitar ayuda de la organización y/o los equipos de rescate, estos pueden llegar a tardar muchas horas en encontrarme en condiciones de

meteorología extrema y/o de falta de visibilidad, especialmente si me encuentro fuera del recorrido.

12. Que soy consciente de que el listado definitivo de material mínimo obligatorio y recomendado por la organización estará basado en la previsión meteorológica y que por tanto puede resultar insuficiente en el caso de que la previsión no se cumpla o de que se produzcan repentinamente fenómenos extremos como bajadas bruscas de temperatura (que podrían llegar a ser por debajo de 0°C), lluvia, niebla, nieve, granizo, viento fuerte, tormentas eléctricas, etc. Por lo tanto, me corresponde a mi valorar este riesgo ligado a la montaña, para decidir si debo llevar más material adicional en beneficio de mi propia seguridad teniendo en cuenta los riesgos descritos anteriormente. Que me comprometo a cumplir las normas y los protocolos de seguridad establecidos por la Organización de la prueba, en la que voy a participar, así como a mantener un comportamiento responsable que no aumente los riesgos para mi integridad física o psíquica. Seguiré las instrucciones y acataré las decisiones que tomen los responsables de la Organización (jueces, médicos y organizadores) en temas de seguridad.

13. Que autorizo a los Servicios Médicos de la prueba, a que me practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que ellos consideren en cualquier momento de la prueba, habiéndola o no solicitado yo mismo. Ante sus requerimientos me comprometo a abandonar la prueba y/o a permitir mi hospitalización, si ellos lo estiman necesario para mi salud.

14. Que autorizo a la Organización de la prueba a tomar y a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tome, siempre que esté exclusivamente relacionada con mi participación en este evento, y a no percibir ningún tipo contraprestación a cambio.

15. Que no consumiré sustancias prohibidas consideradas como doping por la federación de ciclismo.

16. Que soy consciente de que mi dorsal es personal e intransferible, por lo que no lo cederé o venderé a ninguna otra persona, incluso en el caso que yo no pueda asistir a la prueba.

17. Que no tiraré ni abandonaré objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados expresamente para la recogida de estos.

18. Que estando informado y siendo consciente de todos los riesgos participo voluntariamente y bajo mi propia responsabilidad en la prueba. Por consiguiente, exonero de cualquier responsabilidad a la organización, colaboradores, patrocinadores y otros participantes, por cualquier daño físico o material que se produzca sobre mi persona, y por lo tanto, renuncio a interponer denuncia o demanda contra los mismos.

En (población)..... , a día..... del mes.....del año 2024

Nombre y apellidos

DNI

120 k

80 k

FIRMA