



DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Y APTITUD FÍSICA

MANIFIESTO:

1. Que conozco, he leído y acepto íntegramente el Reglamento de la ULTRATRAIL COLLSEROLA (UTC) publicado en la página web oficial de la prueba (www.utcollserola.com) que se celebrará el día 21 de noviembre de 2015.
2. Que estoy físicamente y psicológicamente bien preparado para realizar la prueba y de que sigo los controles médicos necesarios para garantizar que dispongo de buena salud general, sin padecer enfermedad, afección cardiorrespiratoria, defecto físico o lesión que desaconseje mi participación en la UTC.
3. Que soy consciente de la dureza de este tipo de carreras por montaña, de su recorrido, desnivel y distancia, detalles que conozco y he consultado en la web oficial de la prueba.
4. Que soy consciente de que este tipo de pruebas implican un riesgo adicional para los que participamos, puesto que se desarrollan en el medio natural, a menudo por lugares de difícil acceso y control, y que en consecuencia conllevan un riesgo adicional para los participantes. Por ello, participo por propia voluntad y por iniciativa propia, asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de mi asistencia.
5. Que dispongo de los conocimientos y la capacidad física y destreza técnica suficientes como para garantizar mi propia seguridad, en el entorno y bajo las condiciones de semiautosuficiencia en las que se desarrolla la prueba. También que dispongo del material deportivo y de seguridad exigido en el reglamento por la organización garantizando que lo llevaré encima durante toda la competición, que se encuentra en buen estado y que sé utilizarlo adecuadamente.
6. Que el dopaje está prohibido y que tengo en cuenta las Reglas Antidopaje del CSE.
7. Que mi dorsal es personal e intransferible por lo que no puede llevarlo otro participante, no lo cederé o venderé a otro persona, incluso si no puedo asistir a la prueba.
8. Que me comprometo a cumplir con los protocolos y normas de seguridades establecidas por la organización de la UTC, así como a mantener un comportamiento responsable que no aumente los

riesgos para mi integridad física o psíquica y la de los demás participantes. Seguiré las instrucciones y acataré las decisiones que tomen los responsables de la organización en temas de seguridad.

9. Que autorizo a los servicios médicos de la prueba, a que me practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que pudiera necesitar, estando o no en condiciones de solicitarla yo mismo. Ante sus requerimientos me comprometo a abandonar la prueba y permitir mi hospitalización si ellos lo estiman necesario para mi salud e integridad física.

10. Que autorizo a la organización de la prueba 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 de contraprestación a cambio.

11. Que participo voluntariamente y bajo mi propia responsabilidad en la prueba. Por consiguiente, exonero o eximo de cualquier responsabilidad a la organización, colaboradores, patrocinadores y cualesquiera otros participantes, por cualquier daño físico o material que se produzca en mi persona y, por lo tanto, renuncio a interponer denuncia o demanda contra los citados.

12. Que me comprometo a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente y las Buenas Prácticas del Parque Natural de Collserola que se detallan a continuación:

- Recordar que estoy en un parque natural, un espacio protegido, en el que es preciso tener una actitud respetuosa con el entorno.
- Transitar con prudencia por pistas y carreteras abiertas al tráfico.
- Transitar despacio en presencia de personas, animales o vehículos.
- No producir alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas.
- No deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales o, en general, el paisaje.
- Según las ordenanzas del Parque Natural de Collserola, no se permite arrancar flores ni matorrales.
- Sortear o evitar las zonas medioambientalmente sensibles.
- Realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados o, en todo caso, fuera del agua y lejos de puntos de paso o reunión de personas.
- No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio.
- No utilizar o instalar ningún tipo de estructura o elemento que deje huella permanente en el medio.
- No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados expresamente para la recogida de los mismos. Llevarme la basura que genere.
- No salir del recorrido marcado. Transitar por los caminos señalizados, sin atravesar por campos de cultivo ni ir campo a través.
- Mantener discreción y silencio cuando estéis en medio del bosque, no alterar la tranquilidad del entorno.
- Respetar tanto la propiedad pública como privada.

13. Que estoy enterado y conforme con todo lo se manifiesta en esta hoja de descarga de responsabilidad y aptitud física.