

DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA DE LA VERTICAL SOBREPUNY I LA SOBREPUNY TRAIL 2026

Jo, _____ amb DNI número _____ mitjançant el present document
MANIFESTO:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova esportiva denominada Vertical Sobrepuny/Sobrepuny Trail que es celebrarà a la Nou de Berguedà el dia 5 d'abril de 11/ 12 d'abril de 2026.
2. Que estic segur d'estar física i psicològicament ben preparat per realitzar la prova i que segueixo els controls mèdics adequats per garantir que dispo de prou bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardiorespiratòria que desaconselli la meva participació en aquestes proves
3. Que sóc plenament conscient de la duresa de la proves, del recorregut, perfil i distància de la mateixa, els quals he consultat prèviament a la web de les proves.
4. Que sóc conscient que aquest tipus de proves comporten un risc addicional pels participants. Per això, hi assisteixo de manera voluntària i amb iniciativa pròpia, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències derivades de la meva participació.
5. Que dispo dels coneixements i destreses tècniques suficients per garantir la meva pròpia seguretat, en l'entorn i les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa la prova. Que dispo també del material esportiu i de seguretat exigít per l'organització per el dia de la prova, garantint que aquest es troba en bon estat, que sé utilitzar-lo adequadament i que el duré damunt meu durant tota la prova.
6. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'organització de les proves, 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 (jutges, metges i organitzadors) en temes de seguretat.
7. 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 permetre la meva hospitalització, si ells ho creuen necessari per a la meva salut.
8. Que autoritzo a l'organització de la prova a fer i utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quant estigui exclusivament relacionada amb la meva participació en aquest esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.
9. Que abans o durant la prova no consumiré substàncies prohibides, considerades com a dòping per les federacions d'atletisme i muntanya. L'organització pot passar control antidòping als tres primers classificats de cada categoria.
10. Que sóc conscient que el meu dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no el cediré o vendré a cap altra persona, inclús en el cas que jo no pugui assistir a la prova, sense el consentiment de l'organització.
11. Que participo voluntàriament i sota la meva pròpia responsabilitat a 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.
12. Que em comprometo a seguir les pautes generals de respecte als demés i al medi ambient que es relacionen tot seguit:
 - a. Transitar amb prudència i segons les normes establertes per pistes i carreteres obertes al trànsit.
 - b. Transitar a poc a poc en presència de persones, animals o vehicles.
 - c. No provocar alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.
 - d. No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, el paisatge
 - e. Esquivar o evitar les zones mediambientalment sensibles.
 - f. Realitzar les necessitats fisiològiques en els llocs adients o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de llocs de pas o reunió de persones.
 - g. No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
 - h. No utilitzar o instal·lar cap tipus d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.
 - i. No llençar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'aquests.
 - j. No sortir del recorregut marcat.
 - k. Tancar les tanques o fils per bestiar, que em vegi obligat a obrir al meu pas.

A _____ de _____ de 2025.

Signatura NOM i DNI