

PLEC DE RESPONSABILITAT CORREDOR/A PER A LA MARATÓ DELS DEMENTS I MITJA DELS DEMENTS D'AIN

Com a corredor/a de muntanya declare:

- Que estic físicament preparat/da per a la carrera, goig de bona salut en general, sense patir malaltia, defecte físic o lesió que pugui agreujar-se amb la meua participació a Dements. Si durant la prova patisc algun tipus de lesió o qualsevol altra circumstància que pogués perjudicar greument la meua salut o atemptar contra la meua vida, ho posaré en coneixement de l'Organització al més aviat possible.
- Que sóc conscient que Dements no és una prova d'iniciació al trail, que es desenvolupa en el medi natural, en llocs de difícil control i accés i que això comporta un risc addicional per als participants. Per això, assistisc de pròpia voluntat i iniciativa assumint íntegrament els riscos i conseqüències derivades de la meua participació.
- Que dispose de capacitat física, destresa i recursos de supervivència suficients com per garantir la meua pròpia seguretat, sota les condicions de semi-autosuficiència en què es desenvolupa la prova. Igualment, dispose del material esportiu i de seguretat exigits per l'organització i em comprometo a portar-lo durant la prova.
- Que domine i em comprometo a complir les normes i protocols de seguretat establerts per l'Organització de "Marató dels Dements" en la qual vaig intervenir, així com a mantenir un comportament responsable que no incremente els riscos per a la meua integritat. Seguiré les instruccions i acataré les decisions que preguen els responsables de l'Organització en temes de seguretat.
- Que he llegit, comprès i acceptat el reglament de la prova, així com aquest plec de responsabilitat.
- Que participe voluntàriament i sota la meua pròpia responsabilitat en la prova. Per tant, exonere o eximisc de qualsevol responsabilitat a l'Organització, col.laboradors, patrocinadors i qualsevol altres participants, per qualsevol dany físic o material i, per tant, renunci a exercir qualsevol acció legal establerta.
- Que em comprometo a seguir les pautes generals de seguretat i respecte al medi ambient, transitant amb prudència per carreteres i pistes obertes al trànsit, respectant el recorregut balisat per a la prova, no deteriorant el medi natural i no abocant ni abandonant objectes o residus fora dels llocs habilitats per a la seua recollida.
- Que autoritze l'Organització de la prova a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que prenga, sempre que el seu ús estiga exclusivament relacionat amb la meua participació en aquest esdeveniment.
- Que el meu dorsal és personal i intransferible pel que no pot portar-lo cap tercer, no el cediré o vendré, fins i tot si no pugui assistir a la prova.
- Que conec que les curses de muntanya, especialment les de llarg recorregut i alt desnivell acumulat, exigeixen als esportistes que les practiquen una sèrie de tècniques que han de conèixer i aplicar-les amb habilitat, així com un altíssim esforç físic que exigeix una bona condició física i una preparació adequada. Per aquestes exigències, els esportistes participants poden posar en risc la seva salut, màxim quan entre els seus antecedents clínics figuren algunes de les malalties que contraindiquen la participació en la prova com la cardiopatia isquèmica tipus angor o infart agut de miocardi, hipertensió arterial mal controlada o cardiopatia intensiva, valvulopaties cardíques, arrítmies o insuficiència cardíaca, pèrdues de consciència de causa no coneguda, alteracions de l'equilibri, medicació habitual que contraindiqui l'esforç exigent en aquesta carrera com els diurètics, problemes o malalties que afecten la mobilitat, coneixement o sospita de qualsevol altra malaltia que contraindique l'esport físic com, per exemple, les pulmonars, els vasculars, la diabetis, etc.

De tot l'exposat quede informat acceptant aquest Plec de responsabilitat i **DONE EL MEU CONSENTIMENT** per participar en la prova. També done el meu consentiment per seguir les indicacions que els metges i sanitaris de l'organització consideren més adequades quan la meua salut pugui estar sent afectada pel desenvolupament de la prova.

A Eslida/Aín a 7/8 de novembre de 2026