



## DESCARGO DE RESPONSABILIDADES Y CERTIFICADO DE APTITUD FÍSICA KLASSMARK

Mediante el presente documento MANIFIESTO:

1. Que he leído y acepto íntegramente el reglamento de The Traka. Este reglamento puede encontrarse publicado en la página web oficial: [www.thetraka.com](http://www.thetraka.com)
2. Que estoy seguro de estar física y psicológicamente bien preparado para realizar la prueba. Que sigo los controles médicos adecuados para garantizar que dispongo de buena salud y de no padecer enfermedad, alergia, defecto físico, lesión o afección cardiorrespiratoria que desaconseje mi participación.
3. Que soy plenamente consciente de la dureza de la prueba, del recorrido, perfil y distancia de la misma, que he consultado previamente en la web de la prueba.
4. Que soy consciente de que este tipo de pruebas conllevan un riesgo para los participantes. Por eso, asisto de forma voluntaria y bajo mi responsabilidad, asumiendo íntegramente los riesgos y las consecuencias derivadas de mi participación. Por tanto, exonero de cualquier responsabilidad a la organización, colaboradores, patrocinadores y otros participantes, por cualquier daño físico o material que se produzca en mi persona; Por tanto, renuncio a interponer denuncia o demanda contra los mencionados.
5. Que los propietarios de los terrenos, montes y fincas por los que transcurre la carrera, no son responsables en caso de accidentes y quedan eximidos de responsabilidad.
6. Que dispongo de los conocimientos y destreza técnica suficientes para garantizar mi propia seguridad, teniendo en cuenta el entorno natural y las condiciones de autonomía de la prueba.
7. Que dispongo del material deportivo y de seguridad exigido por la organización en el reglamento. Garantizo que el material se encuentra en buen estado, que tengo el conocimiento para utilizarlo adecuadamente, y que lo llevaré sobre mí durante toda la prueba.
8. Que me comprometo a cumplir las normas y protocolos de seguridad establecidos por la organización, así como mantener un comportamiento responsable que no haga aumentar 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).
9. Que autorizo a los Servicios Médicos de la prueba a que me practiquen cualquier cuidado o prueba diagnóstica que ellos consideren oportuna en cualquier momento de la prueba, la haya solicitado yo mismo o no. Ante sus requerimientos, me comprometo a abandonar la prueba y permitir mi hospitalización, si ellos lo estiman necesario por mi salud.
10. Que autorizo a la organización de la prueba a realizar y utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que se haga, siempre y cuando esté exclusivamente relacionada con mi participación en este evento, ya no percibir ningún tipo de contraprestación a cambio.
11. Que antes o durante la prueba no consumiré sustancias prohibidas, consideradas como doping por las federaciones de ciclismo y montaña. La organización puede pasar control antidoping a cualquier participante.
12. Que soy consciente de que mi dorsal es personal e intransferible, por lo que no lo cederé o venderé a ninguna otra persona. Se incluye el supuesto de que no pueda asistir a la prueba.
13. Los propietarios de los caminos por los que transcurren los recorridos no se hacen responsables de ningún incidente, daño o lesión que pueda ocurrir. Los organizadores exoneran a los propietarios de cualquier responsabilidad asociada al uso de estos caminos.
14. Los propietarios de los caminos por los que transcurren los recorridos no se hacen responsables de ningún incidente, daño o lesión que pueda ocurrir. Los organizadores exoneran a los propietarios de cualquier responsabilidad asociada al uso de estos caminos.



15. Que me comprometo a seguir las pautas generales de respeto a los demás y al medio ambiente, que se enumeran a continuación:
- a) Transitar con prudencia y según las normas viales, por pistas y carreteras abiertas al tráfico.
  - b) Transitar poco a poco en presencia de personas, animales o vehículos.
  - c) No provocar alteraciones en los procesos y funcionamiento natural de los ecosistemas.
  - d) No deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales, o en general, del medio.
  - e) Esquivar o evitar zonas medioambientalmente sensibles.
  - f) Realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados, o en todo caso, fuera de puntos de agua y lejos de lugares de paso o reunión de personas.
  - g) No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio.
  - h) No utilizar o instalar ningún tipo de estructura o elemento que deje huella permanente en el medio.
  - i) No tirar ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados expresamente para su recogida.
  - j) No salir del recorrido marcado.
  - k) Cerrar las vallas o hilos para ganado, que me vea obligado a abrir a mi paso.

#### **THE TRAKA ADVENTURE**

Es una salida de bicicleta no competitiva, donde la organización proporciona un recorrido y queda eximida:

1. Soy consciente de que debo cumplir las normas de circulación.
2. Soy consciente de que en situaciones climáticas adversas como lluvia, viento, frío o calor, debo resguardarme y detenerme, sin poner en riesgo mi integridad física.
3. Soy plenamente consciente de que toda la responsabilidad recae sobre mí.
4. Soy plenamente consciente de que, ante una situación adversa, debo actuar como una persona más.
5. Soy plenamente consciente de que, ante crecidas de ríos, incendios, accidentes de tráfico u obras en la calzada, actuaré con responsabilidad como cualquier otra persona y recalcularé la ruta para continuar si es posible.
6. Soy plenamente consciente de que cualquier accidente o avería es mi responsabilidad.
7. Soy plenamente consciente de que si abandono, debo regresar por mis propios medios, buscando el transporte público más adecuado.
8. Soy plenamente consciente de que está prohibido rodar a rueda de cualquier participante.
9. The Traka Adventure es una salida donde se deben cumplir todas las normativas de circulación y leyes locales, tanto diurnas como nocturnas. En caso de abandonar el recorrido, queda totalmente prohibido circular por autopistas y autovías. ¡RECUERDA! Abandonar en la zona de alta montaña para regresar a Girona implica que los vehículos deben utilizar las autovías N-260 TÚNELES DE COLLABÓS y A-26 Olot a Besalú.
10. En el recorrido, puedes experimentar y encontrar situaciones inesperadas, algunas de riesgo y otras no, como incendios, accidentes de tráfico, obras en caminos o carreteras... Es importante que mentalmente te prepares para ser uno más y respetar las indicaciones de las autoridades o personas competentes en ese momento. Si sales del recorrido y recalculas la ruta debido a alguna adversidad de este tipo, no pasa nada.
11. La salida transcurre por zonas de alta montaña, media montaña, costa y llanuras. Ten en cuenta que el clima varía mucho según la zona en la que te encuentres; la diferencia entre las zonas altas y la costa puede variar hasta 20 grados y durante la noche hasta 30 grados. Por lo tanto, debes tener en cuenta que durante las horas que estés en ruta puedes encontrar situaciones climáticas adversas como: lluvia, nieve, granizo, tormentas eléctricas, temperaturas altas o crecidas inesperadas de ríos.

# KLA SSM ARK

12. La aventura no tiene ninguna zona de avituallamiento; debes ser autosuficiente. Puedes parar a recargar y comprar, pero no está permitida la asistencia externa. No está permitido hacer reservas previas al evento en alojamiento o restaurantes. Tampoco está permitido recibir ayuda de otro participante, como ser arrastrado con gomas, cuerdas o empujado con la mano.
13. En caso de emergencia médica o avería de tu bicicleta, podrás utilizar el transporte que consideres necesario. Recuerda que si continúas, debes hacerlo desde el mismo punto donde abandonaste el recorrido.
14. En la categoría por parejas se permite dar apoyo, pero en ningún caso puedes ser arrastrado por una cuerda, mando o goma. Si uno de los dos componentes abandona, el compañero podrá seguir, pero no será clasificado en ningún tiempo.
15. En The Traka Adventure, la organización no proporcionará ningún tipo de seguro y no se hace responsable de ningún daño que pueda ocurrir directa o indirectamente a ti o a terceros. Es obligatorio disponer de seguro, y para ello, debes tener en cuenta que debe cubrir:
  - a) Ir en bicicleta tanto de día como de noche.
  - b) Ten en cuenta que toda la responsabilidad recae sobre ti.
  - c) El seguro debe incluir explícitamente: fallecimiento y buena cobertura médica durante un mínimo de 6 meses.
  - d) En caso de ser de un país extranjero, el seguro debe cubrir la extradición y repatriación.
  - e) Nuestra oficina estará disponible las 24 horas del día durante los 4 días, monitoreando cada movimiento de cada participante. Es obligatorio llevar el teléfono encendido por si necesitamos ponernos en contacto contigo.
  - f) Además, un equipo de seguridad estará listo las 24 horas para cualquier urgencia. Pero recuerda que si tienes un problema mecánico o de cansancio, deberás ser autosuficiente para regresar a Girona.
  - g) En el dorsal tienes un teléfono de la organización al que puedes llamar en caso de emergencia las 24 horas del día. Evidentemente, no tenemos ambulancias repartidas a lo largo de 560 km, ya que es imposible cubrir un perímetro tan grande, pero sí tenemos experiencia en activar nuestro servicio de emergencia y podemos rescatarte por aire o tierra según la gravedad.
  - h) Si no tomas riesgos, tienes por delante un desafío que te dejará momentos grabados en la mente para toda la vida. Al menos, nosotros hemos trabajado para que esto suceda. Por lo tanto, nuestro principal objetivo es la seguridad y que todos regresen a casa después de vivir momentos únicos.