

Nombre y apellidos:
con D.N.I.:.....por la presente MANIFIESTO:

1. Que estoy físicamente bien preparado para la carrera, gozo de buena salud general, sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con mi participación en dicha prueba. Si durante la prueba, padeciera algún tipo de lesión o cualquier otra circunstancia que pudiera perjudicar gravemente mi salud, lo pondré en conocimiento de la Organización lo antes posible.
2. Que soy consciente de que este tipo de actividades, al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso, conllevan un riesgo adicional para los participantes. Por ello, asisto de propia voluntad e iniciativa asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de mi participación.
3. Que dispongo de capacidad física, destreza técnica y recursos de supervivencia suficientes como para garantizar mi propia seguridad, bajo las condiciones en las que se desarrolla la prueba. Igualmente, dispongo del material deportivo y de seguridad exigidos por la organización y me comprometo a llevarlo durante toda la prueba.
4. Que domino y me comprometo a cumplir las normas y protocolos de seguridad establecidos por la organización, así como a mantener un comportamiento responsable que no aumente los riesgos para mi integridad. Seguiré las instrucciones y acataré las decisiones que tomen los responsables de la organización en temas de seguridad.
5. 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 y, por tanto, RENUNCIO a interponer denuncia o demanda contra los mismos.
6. Que me comprometo a seguir las pautas generales de seguridad y respeto al medio ambiente que se relacionan a continuación:
 - Transitar con prudencia por pistas y carreteras abiertas al tráfico.
 - No circular por fuera del recorrido señalizado para la prueba.
 - No deteriorar los recursos naturales, geológicos, culturales y, en general, del paisaje.
 - No verter ni abandonar objetos o residuos fuera de los lugares habilitados para la recogida de los mismos.
7. Que autorizo a la Organización de la prueba a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tome, siempre que su uso esté exclusivamente relacionado con mi participación en este evento.
8. 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.

En....., a.....de.....de 20.....

Firma

Las actividades de montaña, especialmente las de largo recorrido y alto desnivel acumulado, exigen a los deportistas que las practican una serie de técnicas que deben conocer y aplicarlas con habilidad, así como un importantísimo esfuerzo físico que exige unas condiciones físicas y de preparación adecuadas. Por estas exigencias, los deportistas participantes pueden poner en riesgo su salud, máxime cuando entre sus antecedentes clínicos figuran algunas de las siguientes enfermedades que CONTRAINDICAN la participación en la prueba:

- Cardiopatía isquémica tipo angor o infarto agudo de miocardio
- Hipertensión arterial mal controlada o cardiopatía hipertensiva
- Valvulopatías cardíacas o insuficiencia cardíaca o arritmias
- Pérdidas de conciencia de causa no conocida
- Alteraciones del equilibrio
- Medicación habitual que contraindique el esfuerzo exigentes en estas carreras como los diuréticos
- Problemas de movilidad o enfermedades que afecten a la movilidad
- Conocimiento o sospecha de cualquier otra enfermedad que contraindique el deporte físico como, por ejemplo, las pulmonares, las vasculares, etc.

De todo lo expuesto quedo informado y DOY MI CONSENTIMIENTO para participar en la prueba. También DOY MI CONSENTIMIENTO para seguir las indicaciones que los servicios sanitarios de la organización consideren más adecuadas cuando mi salud pueda estar siendo afectada por el desarrollo de la prueba.

En....., a.....de.....de 20.....

Firma del deportista