



PLEC DE DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA KLASSMARK

Mitjançant el present document MANIFESTO:

1. Que he llegit i accepto íntegrament el reglament de The Traka organitzada per KLASSMARK.
Aquest reglament es pot trobar publicat a la pàgina web oficial:
<https://www.thetraka.com/>
2. Que estic segur d'estar física i psicològicament ben preparat per realitzar la prova. Que segueixo els controls mèdics adequats per garantir que dispo de bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardiorespiratòria que desaconselli la meva participació.
3. Que sóc plenament conscient de la duresa de la prova, del recorregut, perfil i distància de la mateixa, els quals he consultat prèviament a la web de la prova.
4. Que sóc conscient que aquest tipus de proves comporten un risc pels participants. Per això, hi assisteixo de forma voluntària i sota la meva responsabilitat, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències derivades de la meva participació. 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; Per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.
5. Que els propietaris dels terrenys, muntanyes i finques pels quals transcorre la cursa, no són responsables en cas d'accidents i queden eximits de responsabilitat.
6. Que dispo dels coneixements i de la destresa tècnica suficients per garantir la meva pròpia seguretat, tenint en compte l'entorn natural i les condicions d'autonomia de la prova.
7. Que dispo del material esportiu i de seguretat exigint per l'organització al reglament. Garanteixo que el material es troba en bon estat, que tinc el coneixement per utilitzar-lo adequadament, i que el portaré damunt meu durant tota la prova.
8. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'organització, així com 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).
9. Que autoritzo als Serveis Mèdics de la prova a què em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que ells considerin oportuna en qualsevol moment de la prova, l'hagi sol·licitat jo mateix o no. Davant dels seus requeriments, em comprometo a abandonar la prova i permetre la meva hospitalització, si ells ho estimen necessari per la meva salut.
10. Que autoritzo a l'organització de la prova a realitzar i utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quan estigui exclusivament relacionada amb la meva participació en aquest esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.
11. Que abans o durant la prova no consumiré substàncies prohibides, considerades com a dòping per les federacions de ciclisme i muntanya. L'organització pot passar control antidòping a qualsevol participant.
12. Que sóc conscient que la meva placa identificativa és personal i intransferible, per la qual cosa no el cediré o vendré a cap altra persona. S'inclou el supòsit que no pugui assistir a la prova.
13. Que soc plenament conscient que The Traka és una marxa ciclista no competitiva.

KLA SSM ARK

14. Que soc plenament conscient que he de respectar les normes de circulació, a les carreteres, als camins i durant tot el recorregut
15. Que soc plenament conscient que els camins, carreteres i totes les vies per les quals circula The Traka estan obertes a qualsevol altre trànsit
16. Que soc plenament conscient que rodar en grup és perillós i pot ocasionar accidents, caigudes i col·lisions.
17. Que em comprometo a seguir les pautes generals de respecte als altres i al medi ambient, que s'enumeren a continuació:
 - a) Transitar amb prudència i segons les normes vials, per pistes i carreteres obertes al trànsit.
 - b) Transitar, 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, del medi.
 - e) Esquivar o evitar zones mediambientalment sensibles.
 - f) Realitzar les necessitats fisiològiques en els llocs adients, o en tot cas, fora de punts d'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.

THE TRAKA ADVENTURE:

És una sortida de bicicleta no competitiva, on l'organització lliure un recorregut i queda eximida:

1. Soc conscient que haig de complir les normes de circulació.
2. Soc conscient que davant de situacions climàtiques adverses com pluja, vent, fred o calor haig de confinar-me i aturar-me i no posar en risc la meva integritat física.
3. Soc plenament conscient que tota la responsabilitat recau sobre mi.
4. Soc plenament conscient que davant una situació adversa haig d'actuar com una persona més.
5. Soc plenament conscient de davant de crescudes de rius, incendis, accidents de transit, obres a la calçada, actuaré amb responsabilitat com una persona més i re calcularé la ruta per poder continuar si es possible.
6. Soc plenament conscient que qualsevol accident o averia es responsabilitat meva.
7. Soc plenament conscient que si abandono haig de tornar amb els meus medis, buscant el transport públic mes apropiat.
8. Soc plenament conscient que esta prohibit rodar a roda de qualsevol participant.
9. The Traka Adventure és una sortida on s'ha de complir totes les normatives de circulació i lleis locals diürnes i nocturnes. En cas d'abandonar el recorregut, queda totalment prohibit circular per autopistes i autovies. **RECORDEU!** Abandonar a la zona d'alta muntanya, per tornar a Girona els vehicles els envia per les autovies N-260 TÚNELS DE COLLABÓS i A-26 Olot a Besalú.
10. En el recorregut pots viure i trobar situacions inesperades, algunes de risc i altres no, p. ex. Incendis, accidents de tràfic, obres a camins o carreteres... És important que et mentalitzis que has de ser un més i respectar les indicacions de les autoritats o de les persones competencials en aquest moment. Si surts del recorregut i re calcules la ruta per alguna adversitat d'aquest tipus, no passa res.

KLA SSM ARK

11. La sortida transcorre per zones d'alta muntanya, mitja muntanya, costa i planers, tingues en compte que el clima és molt variat en funció de la zona que et trobis, la diferència entre les zones altes i la costa pot variar fins a 20 graus i a la nit fins a 30 graus. Per tant, has de tenir en compte que les hores que estiguis en ruta et pots trobar situacions climàtiques adverses com: pluja, neu, granit, turmentes elèctriques, temperatures altes o crescudes inesperades de rius.
12. L'aventura no té cap zona d'avituellament, has de ser autosuficient amb tu mateix, pots parar a recarregar i comprar, però no està permès l'assistència externa. No està permès fer reserves prèvies a l'esdeveniment en allotjament o restaurants. Tampoc està permès rebre ajuda d'un altre participant per ser estirat amb gomes, cordes o propulsant amb la mà.
13. En cas d'emergència mèdica o avaria de la teva bicicleta, podràs agafar el transport que consideris necessari. Recorda que si continues has de fer-ho des del mateix punt que has abandonat el recorregut.
14. A la categoria per parelles es podrà donar suport, però en cap cas pots ser arrossegat per una corda, comandament o goma. Si un dels 2 components abandona, el company podrà seguir, però no serà classificat a cap temps.
15. A The Traka Adventure l'organització no proporcionarà cap mena d'assegurança i no es fa responsable de cap dany que pugui haver de forma directa i/o indirectament a tu o a tercers. És obligat disposar d'assegurança, i per això, has de tenir en compte que t'ha de cobrir:
 - a) Anar amb bicicleta tant de dia com de nit.
 - b) Tingues en compte que tota la responsabilitat recau sobre teu.
 - c) L'assegurança ha de tenir explícitament: defunció i bona cobertura mèdica durant un mínim de 6 mesos.
 - d) En cas de ser d'un país extern a l'esdeveniment, l'assegurança ha de tenir coberta l'extradició i repatriació.
 - e) La nostra oficina estarà les 24 hores del dia durant els 4 dies, examinant cada moviment de cada participant, cosa que és obligatori portar el telèfon encès per si ens hem de posar en contacte amb tu.
 - f) També un equip de seguretat estarà llest les 24 hores per a qualsevol urgència, però recorda que si tens un problema mecànic i de cansament hauràs de ser autosuficient per tornar a Girona.
 - g) Al dorsal tens un telèfon de l'organització que pots trucar en cas d'emergència les 24 hores del dia, evidentment no tenim ambulàncies repartides al llarg de 560k, ja que és impossible abastar un perímetre tan gran, però si tenim experiència en activar el nostre servei d'emergència i podem rescatar-los per aire o terra en funció de la gravetat.
 - h) Si tu no prens riscos, tens per davant un desafiament que et deixarà moments gravats a la ment per a tota la vida, almenys nosaltres hem treballat perquè això passi, de manera que el nostre principal objectiu és la seguretat, que tots tornin a casa, després de fer-te viure moments únics.