



**PLEC DE DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS
I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA
DE LA MARXA DE RESISTÈNCIA "LA LLOPA"
I LA MARXA "LA LLOPA PETITA"**

Jo, _____ amb DNI núm. _____

Mitjançant el present document MANIFESTO:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de les proves esportives denominades Marxa de Resistència "La Llopa" (d'ara endavant La Llopa) i Marxa "La Llopa Petita" (d'ara endavant La Llopa Petita), que es celebraran a Calella el dia 18 d'octubre de 2026. Aquest Reglament es troba publicat a la pàgina web oficial de les proves (www.marxalallopacat.com).
2. Que estic segur d'estar física i psicològicament ben preparat per realitzar La Llopa o La Llopa Petita i de que segueixo els controls mèdics adequats per garantir que dispenso de prou bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardiorespiratòria que desaconselli la meua participació a La Llopa o a La Llopa Petita.
3. Que soc plenament conscient de la prova, del recorregut, perfil i distància de la mateixa, els quals he consultat prèviament a la web de les proves www.marxalallopacat.com.
4. Que soc conscient de que aquest tipus de proves comporten un risc addicional pels participants. Per això, hi assisteixo de forma voluntària i amb iniciativa pròpia, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències derivades de la meua participació.
5. Que dispenso dels coneixements i de la destresa tècnica suficients com per garantir la meua pròpia seguretat, en l'entorn i les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupen les proves.
6. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'organització de La Llopa i de La Llopa Petita, en la qual hi prenc part, així com a mantenir un comportament responsable que no faci augmentar els riscos per a la meua integritat física o psíquica. Seguiré les instruccions i acataré les decisions que prenguin els responsables de l'organització en temes de seguretat.
7. Que autoritzo als serveis mèdics de les proves a que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que ells considerin en qualsevol moment de les proves, l'hagi o no sol·licitat jo mateix. Davant dels seus requeriments, em comprometo a abandonar les proves i/o a permetre la meua hospitalització, si ells ho creuen necessari per a la meua salut.
8. Que autoritzo a l'organització de les proves a fer i a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quan estigui exclusivament relacionada amb la meua participació en aquests esdeveniments, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.
9. Que soc conscient de que la meua targeta de ruta és personal i intransferible, per la qual cosa no la cediré o vendré a cap altra persona, inclús en el cas de que jo no pugui assistir a la prova.
10. Que participo voluntàriament i sota la meua pròpia responsabilitat en 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 meua persona i, per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.

11. Que em comprometo a seguir les pautes generals de respecte als demás 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 Calella, a 18 d'octubre de 2026

signatura